



రాజ యోగం

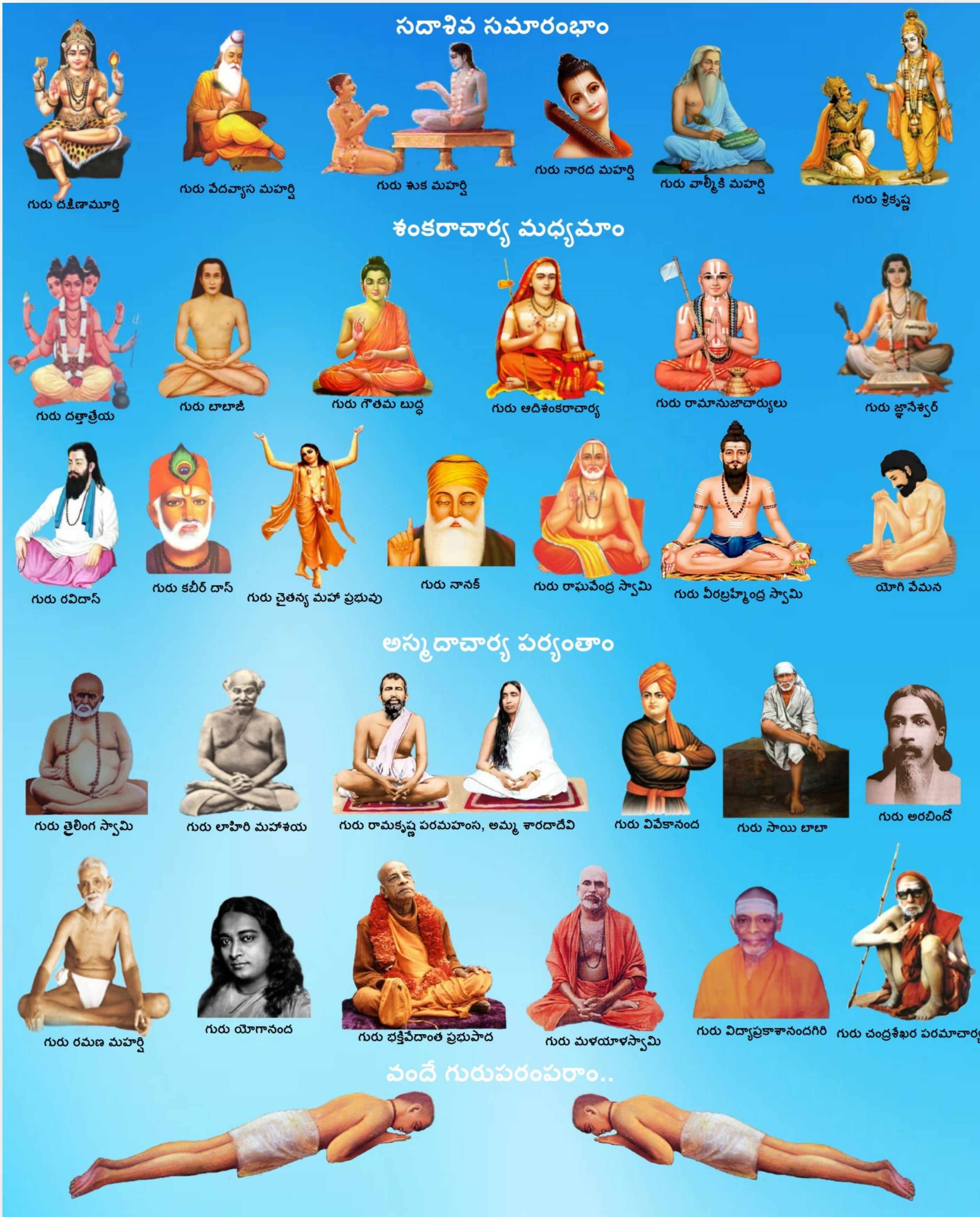
విచారణ

శ్రీ కుండలినీ యోగశక్తి రహస్యము








సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజీ
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయి బాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళస్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

నన్ను "నేను" చేరుకోవటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి,అంతేగాక విలువైన గ్రంధాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలువైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకి **5000** పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా http://www.new.dli.ernet.in),ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in),మైక్రోసాఫ్ట్ సైట్(http://www.microsoft.com) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంధాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in లేక http://www.dli.ernet.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com
సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement
సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము.

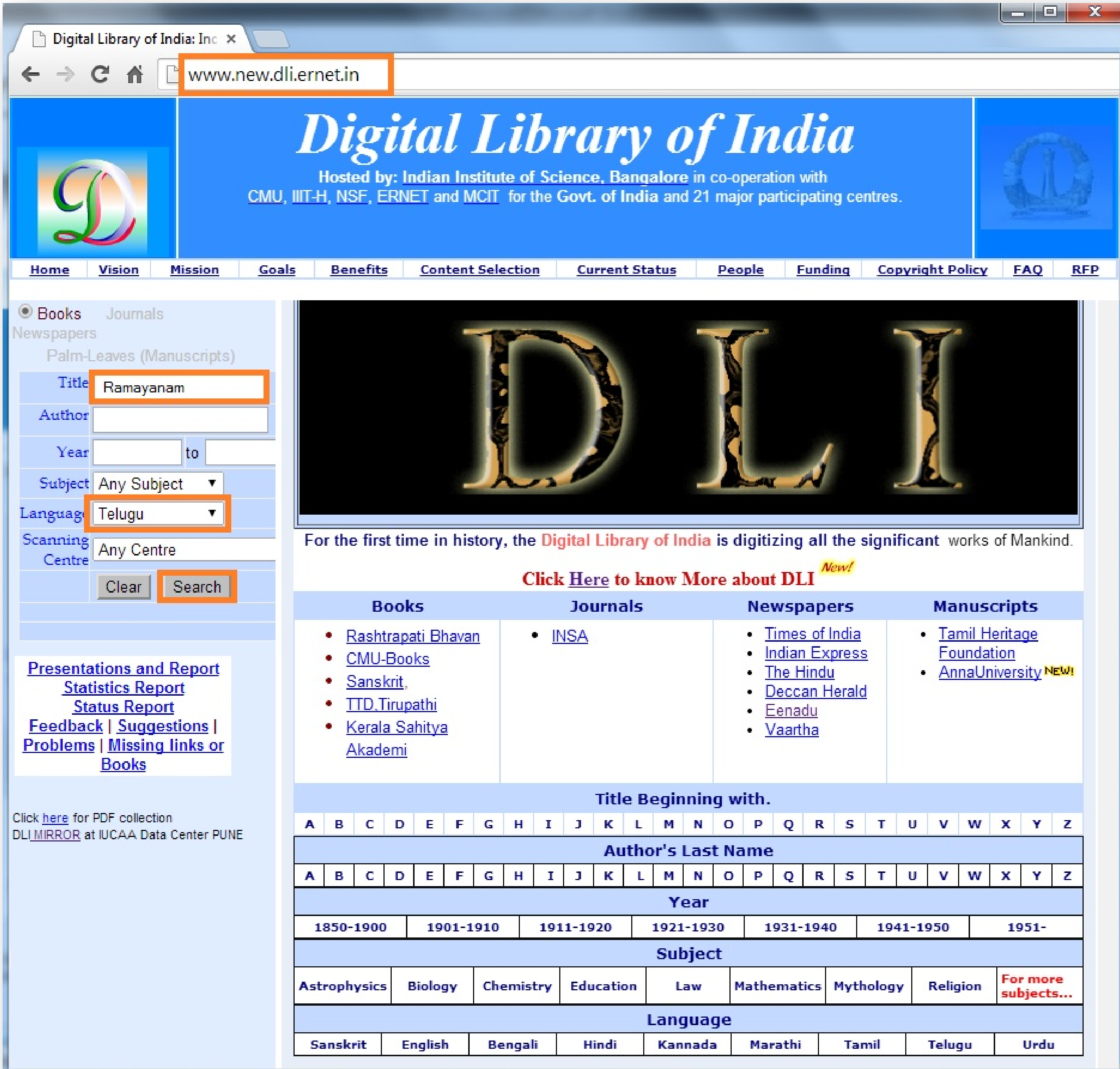
ఈ గ్రంధపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 99049990030374

SaiRealAttitudeManagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయి నాథ పాద సమర్పణమస్తు *

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

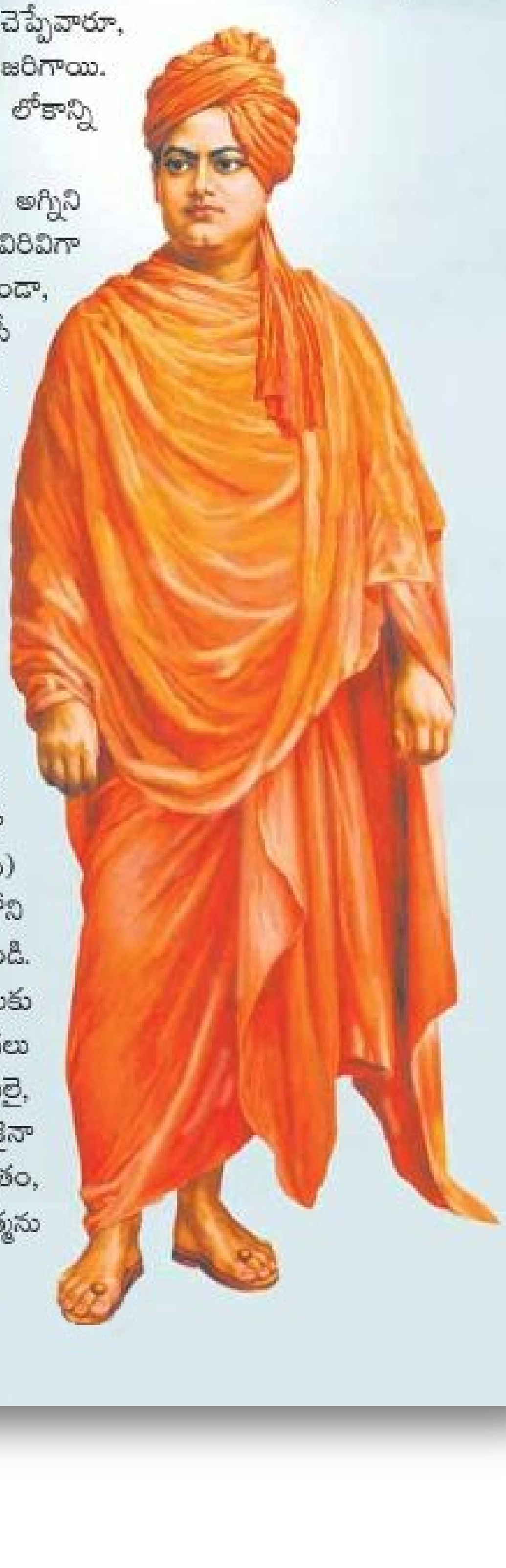
http://www.new.dli.ernet.in



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్న్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, ఓజసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014



కుండలినీ శక్తి శ్రీ భగవతి భువనేశ్వరీ

ఓం నమో భగవతే శ్రీ మలయాళ యతీంద్రాయ

శ్రీ కుండలినీ
యోగశక్తి రహస్యము

ॐ

"ధార్మిక గ్రంథ ప్రచురణకు ఆర్థిక సహాయం" అనే పథకం క్రింద తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం వారిచ్చిన ఆర్థిక సహాయంతో ఈ గ్రంథం ప్రచురింపబడింది.

రచన :

శ్రీ విద్యోపాసకులు, కుండలినీ యోగ సంపన్నులు

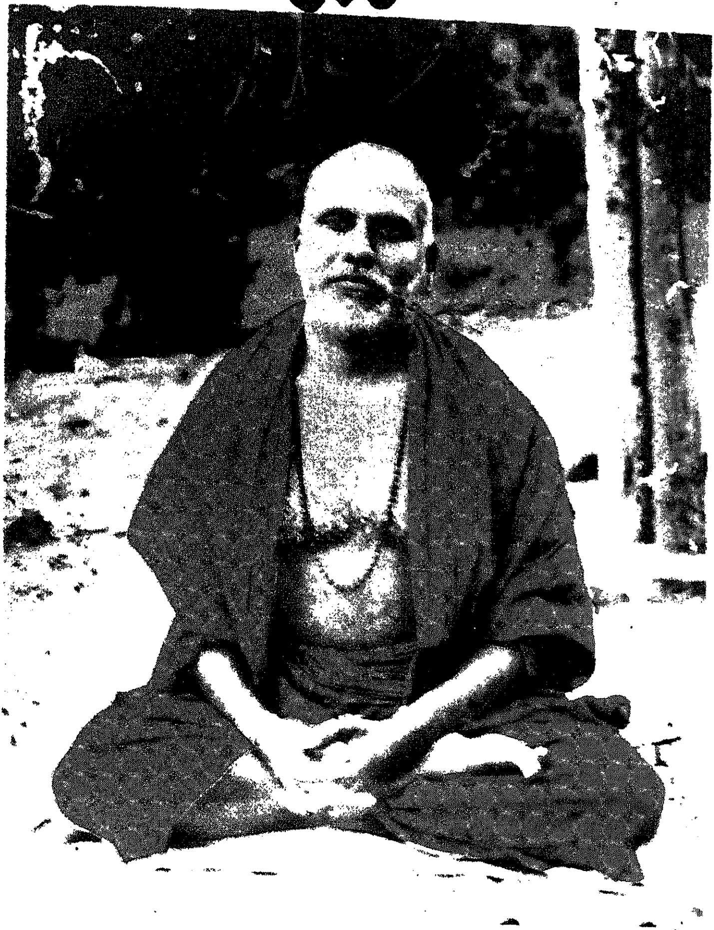
శ్రీ స్వామి రామేశ్వరానందగిరి

మఠాధిపతి

శ్రీ మలయాళస్వామి మఠము

H.No. 1-1-650/6, గాంధీనగర్

ॐ



మహర్షి సద్గురు శ్రీ మలయాళ స్వామి

శ్రీ వ్యాసాశ్రమ
పూజ్యశ్రీ వ్యాసపీఠాధిపతులు



శ్రీ వ్యాసాశ్రమ,
వ్యాసపీఠాధి పతులు
పూజ్యశ్రీ విద్యానందగిరి స్వాములవారు

ॐ



శ్రీ రామేశ్వరానందగిరి స్వాములవారు



పూజ్య శ్రీశ్రీశ్రీ విద్యానందగిరిస్వాములవారు
శ్రీ వ్యాసాశ్రమ వ్యాస పీఠాధిపతులు

ఆశీస్సు

పరిశుద్ధాత్మ స్వరూపులగు ప్రియాత్మ బంధువులారా! పూజ్య శ్రీశ్రీశ్రీ రామేశ్వరానందగిరి స్వాములువారు "కుండిలినీ యోగ రహస్యము" అనెడి గ్రంథమును రచించినారు. ఒక గ్రంథమును రచించవలయునన్నచో రచయిత ఆ గ్రంథసామాగ్రిని సంపాదించుటకు మిక్కిలి శ్రమపడవలసి యుండును. ప్రస్తుతము యీ కుండిలనీ యోగ రహస్య సామాగ్రిని సంపాదించుటకు స్వాములవారు బహు పరిశ్రమను బొందియుందురని వేరుగా చెప్పవలసిన పనిలేదు. మఱియు వీరు ఈ పుస్తకమున స్వరమును గూర్చియు వివరించియున్నారు. ఈ విషయములు మిగుల గోప్యములైనవి. అయినను శ్రీ స్వాములవారు బహు శ్రమించి వీనిని వెలికి దీయగలిగినారు. ఈ పరిశ్రమ వారికి, జిజ్ఞాసు లోకమునకు బహూపకారకమైనది.

ఇట్టి ఈ పుస్తకమును చదివి సిద్ధులనేగాక బ్రహ్మాత్మైక్య విజ్ఞానమును కూడ సంపాదించి బ్రహ్మానందముతో విరాజిల్లుదురుగాక

విద్యానందస్వామి
శ్రీ వ్యాసాశ్రమము



స్వామి విద్యాస్వరూపానందగిరి

శ్రీ మలయాళ సద్గురు సేవా సమాజము

తిరుపతి

"ధ్యాయేత్ కుణ్డలినీం దేవీం"

"ధ్యాయేత్ కుణ్డలినీం దేవీం స్వయంభూలింగవేష్టినమ్" అని గన్ధర్వమాలికా గ్రంథంలోను

"మూలాధార సరోజేతు త్రికోణ మతిసుందరమ్।

కామోభగవతి తన్మధ్యే బాలార్క కోటి సన్నిభమ్।

తదూర్ధ్వే కుణ్డలినీం శక్తిం స్వయంభూలింగవేష్టినమ్"

అని ఆగమ కల్పద్రుమంలోను చెప్పబడిన ప్రకారం ఈ కుణ్డలినీ శక్తి మన శరీరంలో త్రికోణాకృతిలో గల మూలాధారచక్రం పైన స్వయంభూలింగం లోపల వుంది. దీన్ని ధ్యానించాలి.

ఇది పాముతలవలె త్రికోణాకృతి గల మూలాధారం వద్ద పామువలె మూడు చుట్లు చుట్టుకొని వుంటుందని కాబట్టే కుండలిని అనబడింది. సాధన ద్వారా ఈ శక్తిని లేపితే జాగృతం చేస్తే ఇది సుషుమ్నా నాడి మధ్యలోగల బ్రహ్మనాడి ద్వారా షట్చక్రాలలో ప్రవేశిస్తూ పైపైకి పోయి ఆఖరులో సహస్రారంలో ప్రవేశిస్తుంది. ఇలా ఒక్కొక్క చక్రంలో ప్రవేశించి దాన్ని దాటి పైకి పోయేప్పుడు అక్కడగల గ్రంధులు విడువడుతాయి.

వ్యష్టిరూప జీవుణ్ణి నడిపే శక్తిపేరు కుండలిని. మానవ శరీరంలో గల వెన్నెముకకు కుడిఎడమల గల ఇడ పింగళ నాడుల మధ్యగల సుషుమ్నా నాడిలో ఈ కుండిలినీ శక్తి

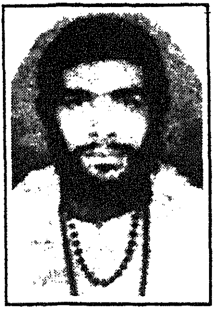
ప్రాణ, శక్తుల కేంద్రీభూతశక్తి కుండిలిని, యోగసాధనల ద్వారా ఈ కుండలినీ శక్తి జాగృతమై సుషుమ్నలోని బ్రహ్మనాడి ద్వారా సహస్రారానికి బ్రహ్మరంధ్రానికి చేరుకుంటుంది. మరల అట నుండి తిరిగి మూలాధారం చేరుతుంది. దీని జాగరణ వలన సిద్ధులు లభిస్తాయి. ఎవడు కామక్రోదాధి వికారాలను పోగొట్టుకోకుండా యమనియమాలను పాలించకుండా ఈ కుండలిని జాగృతం చేస్తాడో అతనికి కొన్ని చమత్కారాలు సిద్ధులు లభిస్తాయి. కానీ నిజమైన ఆధ్యాత్మికలాభం మాత్రం కలుగదు. ఇది తామరకాడను విరిస్తే వుండే తంతువులవలె మిక్కిలి సూక్ష్మమయింది. అంచేతనే లలితా సహస్రనామంలో మహాశక్తి: కుండలినీ బిసతంతు తనీయసి'' అని చెప్పబడింది. ఇదొక దివ్యశక్తి.

మూలాధారంలోగల అపాన వాయువుతో మనోబలం ద్వారా ప్రాణం సంయోగమై నప్పుడు ప్రకటితమయ్యే దివ్యప్రకాశమే కుండలిని. చైనిక యోగ ప్రదీపికయందు ఈ కుండలిని స్పిరిట్ ఫైర్ = చైతన్యాగ్ని లేక ఆత్మజావల అని చెప్పబడింది. మేడు బ్లైవట్స్కీ దీనిని విశ్వవ్యాపక విద్యుచ్ఛక్త్యంశమని చెప్పింది. ఆపై అభిప్రాయంలో ఈ కుండలినీ శక్తి యొక్క జ్యోతి ప్రతి సెకండుకు 3,45,000 మైళ్ల వేగంతో వెళ్తుంది. ఇది కాంతి వేగంకంటే ఎక్కువ వేగం గలది.

ధ్యానంలో సాధకులు మూలాధారంపై తుపాకి మందుతో తయారైన మండుచున్న బాణాసంచావలె జ్వలంతమగుచున్న దివ్యచక్రం జ్వలించడాన్ని చూచారు. అది అగ్నిచక్రం రూపంలో ప్రకటమై ముందు సుషుమ్న యందు వక్రగామియై వెళ్లు సర్పంవలె పెరుగుచు రంగును మార్చుచుండును. అంతేగాక ప్రక్కల గల చక్రాలను, పదార్థాలనూ ప్రకాశింపజేస్తూ అచట జరుగబోవు క్రియలను దర్శింపజేస్తూ సహస్రారం వరకు వెళ్లును. ఇట్టి కుండలినీ యోగశక్తిని గురించి శ్రీ రామేశ్వరానందగిరి స్వాములవారు ఈ తమ రచనలో బాగుగా విశదపరచియున్నారు. శ్రీ లలితా ఉపాసకులు, కుండలినీ యోగాభ్యాసపరులగు వీరు ఈ విద్యలను బహుళ ప్రచారం చేస్తున్నారు. శ్రీ లలితా యజ్ఞాల ద్వారా ఆ ప్రచారంలో ఒక భాగమే వీరి ఈ రచన, కుండలినీని గురించి తెలియగోరువారిచే చదువదగిన గ్రంథమిది.

- స్వామి విద్యాస్వరూపానందగిరి

ఓం తత్సత్ ఓం



శ్రీశ్రీశ్రీ ఆచార్య పరిశుద్ధానందస్వామి
సాంఖ్యయోగ వేదాన్తాచార్యులు
శ్రీ పరాశరాశ్రమము
బి.ఎన్.రెడ్డి నగర్, వనస్థలిపురం
హైదరాబాద్ - 500 066
ఫోన్ : 530992

సందేశము

'తమసోమా జ్యోతిర్గమయ - మృత్యోర్మా మమృతంగమయ' అజ్ఞానం నుండి జ్ఞానంలోనికి మృత్యువు నుండి అమృతంలోకి ప్రవేశించే మార్గాలు వేదాల ద్వారా మనకు అందింపబడినాయి అని ఎల్లరు ఎరుంగుదురు.

కాని సామాన్యులకు అందుబాటులో ఉండేలాగున ఋషీశ్వరులు, సాధువులు, సిద్ధులు అనేక విధములైన శైలిలో మనకు సరళంగా బోధించినారు వాటిని. పరమార్థాన్ని పొందడానికి మార్గాలు అనేకంగా ఉండిననూ కుండలినీ యోగం సుప్రసిద్ధం అయింది. ఈ యోగంలోని రహస్యాలను అన్నింటిని చిలికి చిలికి వెలికి తీసి "కుండలినీ యోగ రహస్యము" అనే నవనీతాన్ని మనకు అందించారు శ్రీ రామేశ్వరానందగిరి స్వాములవారు.

ఇందులకు సాధకులు, భక్తులు ఋణపడి ఉంటారు. అమూల్యమైన ఈ గ్రంథాన్ని చదివి, గ్రహించి, అనుష్ఠించి తరించాలని భక్తులకు విన్నవిస్తూ

మీ ఆచార్య పరిశుద్ధానందస్వాములు
శ్రీ మహారుద్రయాగ సహిత
దుర్గాగాయత్రీ మహాయజ్ఞ సందర్భమున



శ్రీ విద్యా ప్రకాశానందగిరి స్వాముల వారు
శ్రీ శుక బ్రహ్మాశ్రమము
శ్రీకాళహస్తి

సందేశము

పరమ పవిత్రమగు విజయదశమి (14-10-94) నాడు శ్రీరామేశ్వరా
స్వాములవారిచే విరచితమైన 'కుండలినీ యోగ శక్తి రహస్యము'
్యాత్మిక గ్రంథము వెలువడు చున్నట్లు తెలుసుకొని చాల
నది.

ప్రతి జీవియు అఖండమైన సచ్చిదానంద ఆత్మస్వరూపమే. కాని
ఃభావముచే మానవుడు తనను శరీరముగ తలంచి జనన మరణ
ఖన బడి నానాబాధలనొందు చున్నాడు. అట్లు చేయక వివేకవంతుడు
సు, సచ్ఛాస్త్రములను ఆశ్రయించి తన యొక్క వాస్తవ స్వరూపమగు
ానుభూతి మొనర్చుకొని సంసారబంధవిముక్తిని, పరమానందమును
; సార్థకత నొందవలెను.

శ్రీ రామేశ్వరానందగిరి స్వాములవారు వ్రాసిన ఈ గ్రంథము
ముముక్షుకోటికి ప్రబోధాత్మకమై వెలయుచు, అందరి మన్ననలను
నని ఆశించుచున్నాము.

సర్వేశ్వరుడగు భగవానుడు అనుగ్రహించునుగాక

శ్రీ విద్యా ప్రకాశానందగిరి
స్వాములవారు

శ్రీ స్వామి హంసానంద,
Divine Life Society,
Sadananda Nagar,
RISHIKESH (Himalayas)

పరిచయము

శ్రీ సద్గురు మహర్షి మలయాళ స్వాములవారు సంస్థాపించిన శ్రీ వ్యాసాశ్రమములో నేను 1960, 1961 సంవత్సరములలో శ్రీవారి సాన్నిధ్యము నందున్న కారణముచే వారు నాద్వారా భక్తులకు ఉత్తర ప్రత్యుత్తరములను వ్రాయించుచుండిరి. అట్టి ఉత్తర ప్రత్యుత్తరములను శ్రీ సనాతన వేదాంత జ్ఞాన సభలు షాద్‌నగర్‌లో జరుగనున్న సందర్భము నందున్నూ జరిపియుండిరి. శ్రీ సద్గురు స్వాములవారిచే చివరి వేదాంత జ్ఞాన సభలను జరిపించుకొన్న అదృష్టశాలియే డాక్టర్ వి. రామాచారిగారు. ప్రస్తుతము వారు శ్రీ స్వామి రామేశ్వరానందగిరి నామముచే సువిఖ్యాతులై యున్నారు. వీరు హైద్రాబాద్‌లోని శ్రీ మలయాళ స్వామి మఠమున కధ్యక్షులైయుండి అసంఖ్యాకములగు శ్రీ లలితా గీతా జ్ఞాన యజ్ఞములను జరిపించుచున్నారు. ఇట్టి చిరకాల మిత్రులైయున్న శ్రీ రామేశ్వరానంద గిరిస్వాములవారు శ్రీ సద్గురుప్రేరణచే "కుండలినీ యోగ రహస్యమ"నెడి గ్రంథమును రచించి సాధకులకు, జిజ్ఞాసువులకు, ముముక్షువులకు, భక్తులకు మహోపకారమొనర్చియున్నారు.

భాషాలోపములను సవరించుమని వారు నాకొక చిత్తుప్రతిని 5-9-94వ తేదీన పంపించిరి. సమయము తక్కువగుటచే ఎక్కువ సమయమును వెచ్చింపక సవరింపవలసి వచ్చెను.

శ్రీ స్వాములవారీ గ్రంథమునందు బ్రహ్మ - విష్ణు - రుద్రగ్రంథులను గూర్చియు, వాటిని ఛేదించు విధానమును గూర్చియు, నాడీమండలము గూర్చియు, దశవిధనాడులను గూర్చియు, సర్వములను మార్చు విధానము గూర్చియు, సప్తచక్రములను గూర్చియు, కుండలినీ జాగృతిని గూర్చియు, ఉపాసనా యోగ విఘ్నములను గురించియు, శక్తి పాతము గూర్చియు, భక్తితత్త్వము గూర్చియు ఉపమానోపమేయములతో సవిస్తారముగా తెలిపియున్నారు.

శ్రీ స్వాములవారిట్టి గ్రంథములను పెక్కింటిని రచించి సాధకలోకమునుద్ధరించు శక్తిని శ్రీ సద్గురు దేవుడు వారికి ప్రసాదించునుగాక!

తేది : 24-9-1994

బుధజనవిధేయుడు
స్వామి హంసానంద

Understand the secret of Karma-Yoga And the Karma Yoga Leads to knowledge

- SWAMY SIVANANDA

ప్రశంస

పరిపూర్ణ పర బ్రహ్మ స్వరూపులారా!

"నహి జ్ఞానేన సదృశం పవిత్రమిహ విద్యతే" జ్ఞానముతో సమానమైనది, జ్ఞానముకంటె పవిత్రమైనది మఱియొకటి లేదు అని గీతలోని శ్రీకృష్ణపరమాత్మ వాక్యము. What is the goal of the life? The goal of the life is to get Self-Realisation.మానవుని జీవిత లక్ష్యము ఏమిటి? ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందటమే మానవ జీవితలక్ష్యము. "కశ్చిద్ధీరః ప్రత్యగాత్మానమైక్షత్ ఆవృత్త చక్షుః అమృతత్త్వమిచ్ఛన్" ఒకానొక మానవుడు బాహ్య విషయాలపై పరుగిడే యింద్రియాలను నిగ్రహించి అనగా అంతర్ముఖము చేసుకొని మోక్షాన్ని అనగా అత్యంతిక దుఃఖనివృత్తి, పరమానంద ప్రాప్తిని కోరినటువంటి వాడై ఆత్మానుభూతిని పొందుతున్నాడు. ఇట్టి వాడిని ధీరుడని యమధర్మరాజు ఒక బిరుదునిచ్చి గౌరవిస్తున్నాడు. ఇట్టి జ్ఞాని "ఆత్మవత్ సర్వభూతాని" ఇతర ప్రాణులను తనవలెనే భావిస్తాడు. ఆత్మౌపమ్యేన సర్వత్ర సమం పశ్యతియోZర్జున। సుఖం వాయదివా దుఃఖం సయోగీ పరమో మతః తనకు సుఖమెలా ఇష్టమో దుఃఖమెలా అఇష్టమో ప్రతి ప్రాణికి అలాగేనని భావించే మహాత్ముడు భగవంతునకు మిక్కిలి ఇష్టుడు. (ఏ ప్రాణికి అపకారము చేయనివాడు). ఇట్టి జ్ఞాని ఏ ప్రాణిని ద్వేషించడు. సర్వ ప్రాణులయెడల స్నేహము కలిగి ఉంటాడు. జీవుల యెడ దయకలిగి ఉంటాడు. అహంకార మమకారరహితుడై యుంటాడు. సుఖ దుఃఖములయందు సమభావము కలిగి ఉంటాడు.' ఓర్పు కలిగి ఉంటాడు. తద్వారా అట్టిజ్ఞాని సుఖముగా, శాంతిగా, హాయిగా, ఆనందముగా బహ్మానందముతో విరాజిల్లు తుంటాడు. ఇట్టి పవిత్ర జ్ఞానాన్ని పొందాలి అంటే యోగం చాలా అవసరం.

యోగహీనం కథం జ్ఞానం - యోగం లేని వానికి జ్ఞానము ఎలా కలుగుతుంది? ఆత్మ జ్ఞానానికి యోగం మిక్కిలి సహాయకారణి. యోగములు అనేక రకములు. ఆ యోగములలో ముఖ్యమైనది కుండలినీ యోగము. ఆంధ్రదేశోద్ధారకులైన సద్గురు మహర్షి శ్రీశ్రీశ్రీ మలయాళ స్వాముల వారి సేవకు తన జీవితాన్ని అంకితము చేసి శ్రీ సద్గురు మలయాళ స్వామి లలితా జ్ఞానయజ్ఞములను లోక శాంతి కొఱకు చేస్తూ ఉన్నటువంటి శ్రీశ్రీశ్రీ స్వామి రామేశ్వరానందగిరివారు రచించిన "కుండలినీ యోగ రహస్యము" ను పఠించి, అనుష్ఠించి ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందగలరు.

ఇట్లు

శ్రీ సద్గురు సేవలో

చరాచర సేవాభిలాషి

మీ పరిపూర్ణానంద స్వామి

శ్రీ వ్యాసాశ్రమ ఉత్తరాధికారి.

శ్రీ ప్రణవానన్ద స్వాములవారు
హరేరామ జప యజ్ఞాశ్రమ పీఠాధిపతి

కారంచేడు
ప్రకాశం జిల్లా.



యోగ మార్గము

"యోగహీనం కథంజ్ఞానమ్" - యోగహీనుడికి జ్ఞానమెక్కడిది? అని శాస్త్రవాక్యం.

"నహి జ్ఞానేన సదృశం పవిత్రమిహవిద్య.!"

తత్స్వమం యోగ సిద్ధః కాలేనాత్మనివిందతి" - జ్ఞానముతో సమానమైన పవిత్ర వస్తువు ముల్లోకాలలోను యేదీ లేదు. అట్టి పవిత్ర జ్ఞానాన్ని యోగ సంసిద్ధుడైనవాడు కాలక్రమేణ స్వయముగా తన హృదయమునందే పొందుచున్నాడని గీతలో భగవద్వచనం. కనుక మానవ జీవిత పరమార్థమైన ఆత్మసాక్షాత్కారానికి బ్రహ్మైక్య విజ్ఞానాన్ని పొందటానికి యోగమనేది తప్పనిసరి.

పూజ్యపాదులైన స్వామి రామేశ్వరానందగిరివారిచే రచింపబడిన "కుండలినీయోగం" అనే గ్రంథాన్ని వ్రాతప్రతిలోనే కూలంకషంగా పరిశీలించడం జరిగింది. చాలా కాలంగా అన్వేషిస్తున్న రహస్యాలు జగన్మాత అనుగ్రహంతో యీ గ్రంథంలో నాకు లభించాయి. సందేహాలు నివర్తించాయి. నిజంగా యోగ మార్గమునందు ఆసక్తిగల వారికి యీ గ్రంథమొక్కటి చాలును. యోగమార్గములో "కుండలినీ శక్తి" సుప్రసిద్ధము. ఇతర గ్రంథాలవలె చదువులతో, పాండిత్య ప్రకర్షలతో టీకా, టిప్పణీలతో వ్రాయబడిన గ్రంథం కాదిది. కేవలం స్వానుభవం. అనుభవం లేకుండా యోగ మార్గంలో గ్రంథాన్ని వ్రాయడం సాధ్యం కానేకాదు. అసలు నోటమాటే రాదు. చిలుకపలుకులకు చోటేలేదు.

సరళం. కుండలినీ శక్తికి సంబంధించిన ఓ మంచి గ్రంథం కోసం ఎదురుచూస్తున్న ఈ తరుణంలో పూజ్యశ్రీ స్వామివారు యీ గ్రంథాన్ని రచించి సాధకులకు మహోపకారం కలిగించారు. గ్రంథ కర్త తన అనుభవాలను ఉపనిషత్తులు, భగవద్గీత మరియు ఇతర శాస్త్ర ప్రమాణాలద్వారా నిర్దుష్టంగా నిరూపించారు.

పూజ్యశ్రీ స్వామివారు ఈ గ్రంథంలో ముఖ్యంగా సాధకులయిన వారికి, శాస్త్రమునందు, గురువాక్యమునందు అత్యంత శ్రద్ధ అనగా పరమ విశ్వాసము, పట్టుదల, శరణాగతి, సర్వేంద్రియ నిగ్రహం అవసరం అన్న అంశాన్ని నొక్కివక్కాణించారు. సద్గురువుగానీ, సద్గ్రంథంగాని పురాకృత పుణ్య విశేషం ఉన్నవారికే లభ్యమగును.

సుకృతజీవులయిన ధన్యాత్ములకే, గురుకరుణతో, శ్రీ దేవీ అనుగ్రహంతో ఈ గ్రంథం లభించగలదు. యోగమార్గగాములయిన సాధకులకు జీవిత సాఫల్యం వరకు ఈ గ్రంథం ఉపకరిస్తుందని నా దృఢ విశ్వాసం

జై సద్గురు దేవ - జై జగన్మాత

ఓమ్

- శ్రీ ప్రణవానంద స్వామి

Love all be pure. Serve all with Atma Bhava. Have perfect control over your senses. Relay on your own self Aspire ceaselessly for the Grace of God

- SWAMY SIVANANDA

Divine Life Society, Sivanandanagar,
Reshikeshi (Himalayas)

అభిప్రాయము

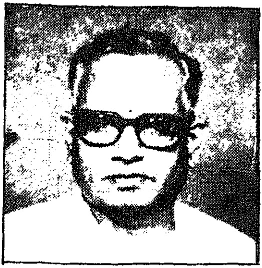
పూజ్యశ్రీ రామేశ్వరానంద స్వాములవారు చాల-కృషితో రచించిన కుండలినీ యోగ రహస్యము అను వ్రాతప్రతిని అచ్చుటచ్చుట చూచితిని. శ్రీ స్వాముల వారు కడు శ్రద్ధతో కుండలినీ యోగము, దాని సాధన, అందలి రహస్యములు చాలా చక్కగా వివరించారు. ఈ రోజులలో కుండలినీ యోగమును అభ్యసించు వారు చాల అరుదుగానే యున్నారు.

కుండలినీ యోగము నభ్యసించదలంచు సాధకులకు ఈ గ్రంథము చాలా ఉపయోగ పడగలదని విశ్వసించుచున్నాను.

పరమేశ్వరుని దివ్యానుగ్రహముచే శ్రీ సద్గురు దేవుని కరుణచే పూజ్యశ్రీ స్వాములువారు ఇటువంటి గ్రంథములు విరివిగా రచించి, సాధకులకు ఆధ్యాత్మిక సేవ చేయుదురుగాక

ఓమ్ తత్సత్

ఇట్లు



నివేదన

సాహిత్య శిరోమణి

శ్రీ సముద్రాల లక్ష్మణయ్య గారు M.A.

సాహిత్య విభాగాధ్యక్షులు

ప్రాచ్య కళాశాల - తిరుపతి

ఆధునిక కాలంలో యోగవిద్య ఎంతో ప్రాముఖ్యం పొందింది. ప్రపంచమంతా యోగవిద్యా విశిష్టతను గుర్తించింది.

'యోగం' అంటే 'కలయిక' అని అర్థం. భగవదంశమైన జీవుడు తిరిగి భగవంతునితో ఐక్యం కావడమే 'యోగం'. ముఖ్యార్థం ఇదే అయినా ఇంకా అనేకార్థాలలో యోగ శబ్దం ప్రయోగింపబడుతున్నది.

గీతలో ప్రతిపాదింపబడిన బ్రహ్మవిద్యా యోగశాస్త్రమే. అందలి 18 అధ్యాయాలూ 18 యోగాలుగా పేర్కొనబడ్డాయి.

యోగ సాధనలు పలు రకాలు. అందులో కుండలినీయోగసాధన అత్యంత ముఖ్యమైనది. నిద్రాణమై వున్న కుండలినీ శక్తిని మేల్కొల్పి సహస్రారం వరకూ తీసుకుపోగల్గిన సాధకుని జీవితం ధన్యమవుతుంది. అతడు బ్రహ్మజ్ఞానం పొందితరిస్తాడు.

'కుండలినీ యోగరహస్యము' అన్న ఈ గ్రంథం కుండలినీ యోగస్వరూపాన్ని చక్కగా వివరిస్తున్నది. ఇందులో నాడీ మండలం, ప్రాణవాయువులు, స్వరసాధన, సప్త చక్ర వివరణ, సమాధి, యోగసిద్ధి ప్రయోజనాలు, యోగవిఘ్నాలు, మంత్ర రహస్యాలు, శక్తిపాతం, భక్తి, సాధనా విశేషాలు మొదలైన అంశాలు వివరించబడ్డాయి.

హైదరాబాద్- శ్రీ మలయాళస్వామి మఠాధిపతులు పూజ్యశ్రీ రామేశ్వరానందగిరి స్వాములవారు వివిధ గ్రంథాలు పరిశీలించి స్వానుభవం జోడించి ఈ గ్రంథం రచించారు.

జన్మతః సత్సంస్కార సంపన్నులైన శ్రీ స్వాములవారు బాల్యంలోనే శ్రీమలయాళ సద్గురు స్వాములవారి అనుగ్రహానికి పాత్రులయ్యారు. ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రంలో పురోగతి సాధించారు.

శ్రీ స్వామీజీ పూర్వాశ్రమంలో ఆదర్శ గృహస్థులుగా వున్నప్పుడు వైద్యవృత్తితో ప్రజాసేవ చేశారు. ఎందరో సాధువులను ఆదరించారు. తమ 'షాద్' నగరాన్ని 'సాధునగరం'గా తీర్చిదిద్దారు. 1962లో పెద్ద ఎత్తున సనాతన వేదాంతజ్ఞాన సభను నిర్వహించి శ్రీమలయాళ సద్గురుస్వాములవారిని షాద్ నగరానికి ఆహ్వానించి అక్కడి ప్రజానీకానికి ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం కల్గించారు.

తమ షష్ఠిపూర్తి సందర్భంలో సంసారబంధం వదలించుకొని వానప్రస్థాశ్రమం స్వీకరించారు. తరువాత శ్రీ మలయాళ సద్గురు స్వామి తపస్సిద్ధి పొందిన తిరుమల గోగర్భక్షేత్రంలో కొంతకాలం తపోనిష్ఠ కొనసాగించారు.

గత శివరాత్రి నాడు (1994)లో వ్యాసాశ్రమంలో పూజ్యశ్రీ విద్యానందగిరి స్వాముల వారినుండి సన్యాసదీక్ష స్వీకరించారు. ప్రస్తుతం హైదరాబాదులోని శ్రీమలయాళస్వామి మఠానికి అధిపతిగా వుంటూ మఠాభివృద్ధికి కృషిచేస్తున్నారు.

1992 ఫిబ్రవరిలో శ్రీ రామేశ్వరానందగిరి స్వామిజీ వారు "శ్రీ సద్గురు మలయాళస్వామి లలితా జ్ఞాన యజ్ఞము" అన్న కార్యక్రమం ప్రారంభించారు. ఇప్పటికి 40 యజ్ఞాలు పలు ప్రాంతాలలో నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమాల ద్వారా లోకోద్ధారకులైన శ్రీమలయాళ స్వాముల వారి దివ్యప్రబోధలను ప్రచారం చేస్తున్నారు.

ఉత్తమ విషయాలను ముఖ్య విషయాలను - రెండు విధాలుగా బోధించడం అనేది శాస్త్ర కారులు మొదటినుండి అనుసరిస్తూనే ఉన్నారు. అని విజ్ఞులు ఎరుంగుదురు.

ఉదా: 'సత్యంవద- సత్యం పలుకుము

నానృతం బ్రూయాత్ - అసత్యం పలుకవద్దు.

ఇందు సత్యం పలుకుము అనే విధి వాక్యం చేతనే అసత్య భాషణం నిషిద్ధం అగుతూంది. అయినా మరల అసత్యం పలుకవద్దు. అని రెండవ విధి వాక్యం -

వేదంచే తెలుపబడింది.

అందుచే హిత సూక్తులు ముఖ్య సూక్తులు - ఇత్యాదుల విషయాలకు పునరుక్తిదోషం తలంపరాదు. అవి దృఢ జ్ఞాన సిద్ధికి అవసరం అని భావించి తరింపనగును.

నాకు ఈ సదవకాశం అనుగ్రహించిన శ్రీ గురు దేవులకు సాష్టాంగ ప్రణామములు

ఇట్లు
సద్గురు పాదధూళి
జీరెడ్డి బాల చెన్నారెడ్డి

"విద్యలన్నింటిలోను ఆధ్యాత్మిక విద్య మిక్కిలి గొప్పది"
సద్గురు మహర్షి మలయాళ స్వామి



శ్రీ. వడ్డె శివకేశవం

B. E. (Met. Engg., Osmania),
M.S. (Met. Engg., I.I.T. Madras, P.H.D.),
(Met. Engg. I.I.S.C. Banglore),
Director IInd (Scientist - F),
D.M.R.L.,Kanchanbagh,
Hyderabad - 500 258.

నేను కుండలినీ యోగం చేసినప్పటి నా అనుభవాలు

పరమహంస పరివ్రాజకాచార్యులగు పూజ్యశ్రీ శ్రీ రామేశ్వరానందగిరి స్వాముల వారి వద్ద నేను కుండలినీయోగం నేర్చుకున్నాను.

1. నేను సతీసమేతంగా యోగం నేర్చుకోవడానికి సద్గురువు అయిన శ్రీ స్వామి రామేశ్వరానందగిరి స్వాములవారి వద్దకు వెళ్లాను. ధ్యానం చేయడానికి మేమంతా సమావేశమై కూర్చొని వుండగా మంత్రమూర్తిని ధ్యానిస్తూ చేతులు చాపి ఉంచాము. కొంచెం సేపటికి నారెండు చేతులూ కదులుతూ ముందుకు(దగ్గరగా) వచ్చి తిరిగి యథాస్థానంలోకి తిరిగి వెనుకకు (దూరంగా) వెళ్లాయి. ఇది నా మొట్టమొదటి అనుభూతి.
2. నేను కళ్లు మూసుకుని ధ్యానం చేస్తుండగా కనులముందు దీపపు కాంతిలాంటి ఒక మెఱుపులాంటి వెలుగు దర్శనమైంది. దీపపు కాంతి లాంటి వెలుగు మెఱుపులా మెరిసి మాయమైంది. దీనిని నేనొక ఆశ్చర్యకరమైన అనుభూతిగా భావించాను.
3. నేను ధ్యానం చేస్తూన్నప్పుడున్నూ, మరియు పగలు పనిచేస్తూవుండగా "భగవంతుని స్మరణ" కలిగిన "వెనువెంటనే" నాతల విపరీతమైన బరువెక్కుతూ ఉండేది.
4. నేను ధ్యానం చేసేటప్పుడు అప్రయత్నంగా నా శరీరాన్ని ఏదో ఒక "అవ్యక్తశక్తి" అన్ని దిక్కులకూ అన్ని వైపులకూ కుదుపుతున్నట్లు అనిపించేది. ఒక్కోసారి నాకళ్లు విప్పి ఎవరన్నా నా వద్ద ఉన్నారేమోనని చూసేవాడిని. ఎవరూ ఉండేవారు కాదు. ఒకొకసారి నేనే పొరపాటున

స్వప్రయత్నంగా యిలా నా శరీరాన్ని కుదుపుతున్నానా అని అనుమానం వచ్చి అలానే చేయాలని ప్రయత్నం చేసేవాడిని కానీ చెయ్యలేక పోయేవాడిని. దివ్యమైన, దైవసంబంధమైన"అవ్యక్తశక్తి" తన ఉనికిని నాకు తెలియజేయడానికి యిలా చేస్తూ ఉందని గుర్తించాను. ఈ అనుభవం ఒక అనిర్వచనీయమైన అనుభూతిని నాకు.కలిగించింది.

5. నేను ధ్యానం చేసుకునేప్పుడు మంత్రాన్ని పఠించుతూ ధ్యానం చేస్తుంటే పఠించే మంత్రానికి బదులు వేరే మంత్రాలు వచ్చేవి. ఉదాహరణకు "రామ" మంత్రానికి బదులు "భూఃర్భువ స్వాహా" అని వచ్చేడిది. ఇది నాకు కలిగిన ఒకానొక దివ్యమైన అనుభూతి.

6. నేను ధ్యానం చేస్తూ ఉండగా, భగవధ్యానంలో నిమగ్నమైపోయినప్పుడు అనిర్వచనీయమైన దివ్యమైన అనుభూతి కలిగింది. దీనిచేత నేను నాలోపల అనంతమైన "శాంతి"ని పొందగలిగాను.

హైదరాబాదు
17-7-94.

ఇట్లు
- వడ్డె శివకేశవం

"గృహస్థాశ్రమములో శాస్త్ర విధి మేరకు ఉండుట మంచిది. ఆ పిమ్మట కొంత కాలమునకు అంత రాత్మ శుద్ధముగా ఆ ఆశ్రమమును వదలి ధ్యానము చేసి కొనుచు ఆత్మానందమును పొందవచ్చును"

సద్గురు మహర్షి మలయాళ స్వామి



లక్ష్మీ ప్రభావతి గాయత్రినగర్
హైదరాబాదు.

కుండలినీ యోగం లో నా అనుభవములు

పరమహంస పరివ్రాజకా చార్యులగు పూజ్య శ్రీశ్రీశ్రీ రామేశ్వరానందగిరి స్వాములవారి వద్ద నేను కుండలినీ యోగం నేర్చుకున్నాను.

1. కుండలినీ యోగం నేర్చుకోడానికి నా సద్గురువు దగ్గరకు వెళ్ళినాను. మేమందరం యోగం నేర్చుకోడానికి సమావేశమై కూర్చొని యున్నాము. చేతులు ముందుకు చాపి మా గురువుగారు చెప్పిన మంత్రాన్ని కళ్ళు మూసుకొని ధ్యానించుతూ వున్నాము. కొంచెం సేపటికి నా రెండు చేతులూ కొంచెం కొంచెం జరుగుతూ ఒకచోటికి ముందుకు వచ్చి కలిసినవి. ఇది నా యొక్క మొదటి అనుభూతి.

2. ధ్యానంలో కూర్చొని వుండగా నాకొక మధురానుభూతి కలిగినది. నేను ధ్యానం చేస్తుండగా నాకనురెప్పలు వాటంతటవే తెరచుకున్నవి.

3. నేను ధ్యానం చేసుకుంటూ వుండగా నిమగ్నురాలినైపోయాను. అప్పుడు నాకు అనంతమైన, అద్భుతమైన "శాంతి" లభించింది. నేను అనిర్వచనీయమైన అనుభూతిని పొందాను. ఇటువంటి "శాంతి" నాకు బాహ్య ప్రపంచంలో ఎక్కడ వెదకినా దొరకలేదు.

4. ధ్యానంలో నాకు కంపనాలు వచ్చేడివి.

5. ఇలా నేను ధ్యానం చేస్తూవుండగా ఒకరోజున తలంతా తిమ్మిరిగా బరువుగా అనుభూతిని పొందాను.

6. ఒక రోజున నాకు ధ్యానం చేస్తుండగా దివ్యానుభూతి కలిగింది. దివ్యమైన అంతర్గత వైనంలో నిగూఢమైవున్నటువంటి శక్తి బహిర్గతమైన క్షణమున "నేను" తెలుసుకున్నాను. నాలోనేను పరమాత్మను చూచాను.

శ్రీ ఆర్. ఓబుల్‌రెడ్డి
శ్రీ గీతాశ్రమము
రామిరెడ్డినగర్
మార్కాపురం మండలం

పరమహంస పరివ్రాజికాచార్యులగు
పూజ్యశ్రీ రామేశ్వరానందస్వాముల వారికి సాష్టాంగ ప్రణామాలు

తమ వలన పొందిన కుండలినీ మంత్రోపదేశ సాదన 12-11-93 తేది నుంచి సాధన ప్రారంభించాను. ప్రారంభములో ధ్యానము చేయుచురాగా తల బరువెక్కటము, మత్తుగా యుండుటము తరువాత క్రమేపి మనస్సు ఏకాగ్రముగ యుండటమైనది. జ్ఞాపకశక్తి బాగా పెరిగినది. తర్వాత సులభముగా శ్లోకము నేర్చుకొనడము, ఆసనములు వేయడము జరుగుచున్నది.

ఇప్పుడు నా వయసు్స 43 సంవత్సరములు. తమతో మంత్రము పొందకమునుపు లావుగా యుంటిని. నడచిన అలసట యుండేది, చూపు తగ్గిపోయి యుండేది, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గియుండేది. కాని తమరు ఉపదేశించిన సాధన చేయుచురాగా శరీరము తేలికగాయున్నది, బరువు తగ్గినది, బలము పెరిగినది, జ్ఞాపకశక్తిన్ను చూపు కూడా బాగున్నది. ఆరోగ్యముగయున్నాను. ధ్యానములో మనస్సులయించి ఏ బాధలు తెలియక అనంత ఆనందము పొందుచున్నాను. ఇది నా సాధనలోని అనుభవాలు.

ఇట్లు
సద్గురు పాదరేణు
ఆర్. ఓబుల్‌రెడ్డి

శ్రీ జి. రాజారెడ్డి
B.Com., LL.B.
అడ్వకేట్
H.No. 12-1-508/29,
Laxminagar,
Secunderabad - 500 017.

పరబ్రహ్మ స్వరూపులగు పరమ
పూజ్యశ్రీ శ్రీ రామేశ్వరానందగిరి స్వాములవారి
పాద పద్మముల ప్రణామములు అర్పించుచు వ్రాయునది

తమ సన్నిధానములో నుండి కుండలినీ యోగసాధన ప్రారంభించినాను. దాదాపు ఇంతవరకు రెండు సంవత్సరములు కావచ్చుచున్నది.

సాధనలోనా అనుభవములు కొన్ని ఇక్కడ తెలియ పరచుచున్నాను.

1. సాధన చేస్తూ ఉన్నప్పుడు మొదట కొద్దిరోజులలో తెలుపు ఆకాశం రంగు కలిసిన సూర్యకిరణాల వలె ఓమ్ - అనే శబ్దం ఉచ్చరించేటప్పుడు - భ్రూమధ్యమున కాంతి రేఖలు కనబడేవి.

2. 30 రోజుల తర్వాత యోగసాధన చేయుచున్నప్పుడు ఒక విధమైన నాదములు వినబడేవి. తర్వాత కొద్దిరోజులకు సహస్రారమునందు చల్లగా అనిపించి ఒక విధమైన తన్మయత్వము కలిగేది.

3. 40 రోజులతర్వాత శరీరము చాలా తేలికగా అనిపించేది. నిచ్చెన మీదుగా బిల్డింగు ఎక్కుచున్నప్పుడు పైకిలేచి పోగలమా అనే అంతటి తేలిక అనిపించినది.

4. తలనొప్పి గూడ ఈ సాధన ద్వారా తగ్గినది. కొన్ని స్వప్నములు కనపడేవి. అవి ముందు జరిగే విషయాల గురించి తెలిపేవి. అవి నిజంగా జరిగేవి. ఇంక చాలా అనుభవములు కలిగినవి. కాని స్థలాభావముచే అన్ని తెలియపరచలేకపోవుచున్నాను.

ఇట్లు

సద్గురు చరణరేణువు

జి. రాజారెడ్డి

> యోగమనగా భగవంతునితో వియోగము లేని స్థితి. కామము, క్రోధము, లోభము, మోహము అనునవి హృదయమునందెంత కాలముండునో అంత కాలము ఆత్మజ్ఞానము కలుగదు"
>
> సద్గురు మహర్షి మలయాళస్వామి

కనకమామిడి మోహనాచారి
జ్యోతిష్కులు గీతా ప్రచారక్
శ్రీవిద్యోపాసకులు

ఓమ్
శ్రీ సద్గురు పరబ్రహ్మణేనమ:

కుండలినీ శక్తి ఉపాసనలో నా అనుభూతులు

జనవరి 1994 'ఈనాడు' దినపత్రికలో "కుండలినీ శక్తి శిక్షణ" అను ప్రకటనను చూచి, శ్రీ మలయాళస్వాముల మఠము, గాంధీనగర్, హైదరాబాద్‌కు వెళ్లి, ఆ మఠాధిపతియగు శ్రీ రామేశ్వరానందగిరి స్వాములవారిని కలిసితిని.

స్వామీజీ పూర్వాశ్రమములో శ్రీశ్రీశ్రీ విద్యాప్రకాశనందగిరి స్వాములు వ్రాసిన శ్రీ భగవద్గీతలను అనేకమంది భక్తులకు ఉచితముగా పంచిరి.

శ్రీ రామేశ్వరానందస్వాముల వారు కుండలిని గురించి తెల్పుతూ కుండలినీ అనగా ప్రణవము. ప్రణవమనగా కుండలినియే దానికి దీనికి ఎలాంటి భేదము లేదు అని చెప్పినారు. ప్రణవమునే అమ్మగా భావించి నలుబది దినములు నియమనిష్టలతో ఆరాదించుము. నలుబదిరోజులలో నీకేదైన అనుభూతి కలిగితే దానిని విడువకుండా ఆరాధించి తరింపుము అని ఆశీర్వదించిరి.

ఇన్ని సంవత్సరాల నుండి లేనిది ఈ నలుబది దినములలో యేమి జరుగునో చూడాలని నాకు సంకల్పము కలిగెను. ది 16-01-1994 నాడు "కుండలినీ శక్తి"ని నా పైకి ఆవాహనము చేసి నియమనిష్టలను బోధించి ఉదయము, సాయంత్రము నలుబదిరోజులు సాధన చేయుమని చెప్పిరి. స్వామీజీ శక్తిని నాపైకి ఆవాహనము చేసిన తరువాత స్వాముల వారు చెప్పినట్లు చేతులు వాటంతట అవే చాపుకొని ముడుచుట మొదలిడెను. అది నాకు ఆశ్చర్యము కలిగించెను.

శ్రద్ధాభక్తులతో, నియమనిష్ఠలతో ప్రతిదినము రెండు పూటలు సాధన చేయుచుంటిని. ది. 25-01-1994న ఉదయము సాధనా సమయములో నా

గమనించుచుంటిని. ది. 2-2-1994 నాడు తిరిగి రకరకాల కదలికలు ఆరంభము అయ్యెను. ది 5-2-1994 నాడు ఉదయము సాధనలో కుండలినీ శక్తి ఊర్ధ్వముగా పైకెగసి మందరస్వరములో కొన్ని సెకండ్లపాటు పాము బుసకొట్టినట్లు బుసకొట్టసాగెను. వీటన్నిటిని స్వాములవారితో చెప్పగా నిరాటంకముగా సాధనను కొనసాగించుమని చెప్పిరి. ది. 8-2-1994 నుండి క్రమముగా శక్తి సాధనా సమయములో జాగృతమై రకరకాల అరుపులు, శ్రావ్యమైన సంగీతము, ప్రణవనాదమునుచ్చరించుటయు, గురుదైవములను ప్రార్థించుట, రకరకాల విషయములను చెప్పుట తటస్థపడుచుండెను. నేనే అమ్మను నీవు నన్ను నమ్ముమని అంటూ ఉండెను. తిరిగి ఈ పరిస్థితిని స్వాములవారికి నివేదించితిని. మండలము పూర్తయ్యేలోగా రకరకాల అనుభూతులు కలుగుచుండును. వాటిని జాగ్రత్తగా కనిపెట్టుచు సాధనను చేయుమని చెప్పిరి. ఒకనాడు అమ్మ నాకు స్వప్నములో దర్శనమై మా ఇంటిలో భోజనము చేసెను. తిరిగి దేవి మరోసారి స్వప్నదర్శన మిచ్చెను. తిరిగి ఈ విషయము స్వామీజీతో చెప్పితిని. అప్పుడు స్వాములవారిట్లనిరి. నావద్ద ఇద్దరు కుండలిని శిక్షణ పొందుచున్నారు. కాని నీకొక్కనికే నలుబదిరోజులలో ఆ దేవి రెండుసార్లు స్వప్నదర్శనమిచ్చిందంటే అది నీ పూర్వజన్మ సుకృతము. ప్రతిదినము శ్రీ చక్రపూజను చేసుకొనుమని చెప్పిరి.

నేను శ్రీ లలితాదేవి విగ్రహమును మేరు శ్రీ చక్రమును చేయించి స్వామీజీచే వాటికి ప్రాణప్రతిష్ఠ చేయించి ప్రతిరోజు ఆరాధన చేయుచున్నాను. అప్పుడప్పుడు శ్రీదేవి నాకు స్వప్నములో కనిపించి ఆదేశములనిచ్చుచున్నది. అమ్మ ఆదేశము ప్రకారము నడచుకొనుచున్నాను.

శ్రీ ప్రణవ జ్యోతిష్యాలయము, ఇం.నెం. 14-11-766/3, బేగంబజార్ కాదు బీర్‌బన్‌బాగ్, హైదరాబాదు - 500 012. శ్రీ బావనామ సం॥ భాద్రపద అమావాస్య.

గురుపాద ధూళి

కనకమామిడి మోహనాచారి

(జ్యోతిష్కులు, గీతా ప్రచారక

శ్రీ విద్యోపాసకులు)

ఎ. రాజ్‌గోపాల్ నాయుడు,
మారుతి బిల్డర్స్,
ఇం.నెం. 62 ఎల్.ఐ.సి. కాలనీ,
హైదరాబాద్.

పరమహంస పరివ్రాజికాచార్యులగు
పూజ్యశ్రీ రామేశ్వరానందస్వాముల వారికి సాష్టాంగ ప్రణామాలు

నేను బాల్యావస్థ నుండి భజన కార్యక్రమములు ఆ తరువాత భగవద్గీత, ఉపన్యాసములు, సత్సంగము, శ్రవణము అనేక ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమములలో పాల్గొనేవాడిని. ఒకరోజు 20వ తేదీ ఏప్రిల్ 1993 నెలలో పూజ్యశ్రీ శ్రీ స్వామీజీ దగ్గరకు రావడం జరిగినది. స్వామీ! ధ్యానం చేసే విధానం చూపించండి అని అడిగాను. స్వామీజీ అన్నారు మేము కుండలినీ యోగముచే శక్తిపాతం చేస్తాము. దానితో కుండలినీ జాగృతి అవుతుంది. ఆ తరువాత షట్‌చక్రాల గూర్చి తెలిపి మంత్రోపదేశం చేసినారు. మంత్రోపదేశం చేసినరోజు మధ్యాహ్నం భోజనం చేసి పడుకొన్నాను. ఆరోజు నిద్రలో మూలాధారం నుండి మధ్యస్థానం వరకు శక్తి ప్రసారం జరిగినట్లు అనిపించింది. విషయం స్వామీజీకి తెలిపాను. స్వామీజి అన్నారు అమ్మవారు శక్తి నీయొక్క శరీర మాలిన్యాన్ని శుభ్రం చేస్తుంది అన్నారు. ఆరోజు, మరుసటి రోజు ధ్యానంలో కూర్చున్నాను. శరీరం అంతా తూలటం, వణకటం జరిగింది. కొంచెం భయంగా అనిపించింది. రాత్రి నిద్రపోయే ముందు బాగా గురువుగారిని తలచుకొని నిద్రపోయాను. నిద్రలో భయపడనవసరం లేదని శ్రీశ్రీశ్రీ సద్గురు మలయాళస్వాములు శ్రీశ్రీశ్రీ రామేశ్వరానందగిరి స్వాములవారు కలలో ప్రత్యక్షమైనారు. అప్పటి నుండి ధ్యాన సమయమందు, మనస్సు అంతర్ముఖము కావడము మంత్రమునందు ఏకాగ్రత కలగడం జరిగింది. 40వ రోజు కూడా నేను స్వామి వద్ద ఆశ్రమములో ధ్యానం చేసినాను. నాలో అనేక మార్పులు కలిగాయి. మనస్సున బాహ్య విషయములందు ఆసక్తి లేకపోవడం శరీరం ఆరోగ్యముగా

వుండడం, మలబద్ధకము లేకపోవడం, జీర్ణశక్తి పెరగడం, ఆధ్యాత్మిక జీవితమునందు మిక్కిలి ఆసక్తి, మరియు ఏకార్యమునందయినా శ్రద్ధా భక్తి పెరగడం ధ్యానం నందు ఏకాగ్రతాశక్తిపాతం కలిగాయి. ఇది చేయకముందు ధ్యానంలో ఇరవై నిమిషములు కూడా కూర్చోలేనివారము. ఇప్పుడు కనీసం తొంభై నిముషములు లేక ఒక గంట కూర్చోగలుగుతున్నాము. ధ్యానం మొదలుపెట్టిన మూడు నెలల తరువాత సహస్రం శిరస్సు నుండి సుధావర్షము నాడీమండలము నందు ప్రసరించడం శిరస్సున బరువు తగ్గడం మరియు సహస్రారము చల్లగా వుండడం, ఎప్పుడును (మనస్సు లయించడం నాకు తెలియకుండానే జరుగుతూ ఉంటుంది). నిద్రయందు అరికాలి నుండి సహస్రారము వరకు శక్తి ప్రసరించునట్లు జరుగుతుంది. ఆ విషయం గురువుగారికి తెలిపిన వారు అది యోగనిద్రయని చెప్పినారు. అప్పుడప్పుడు అమ్మవారు (కుండలినీశక్తి) మరియు గురువుగారు కలలో కనిపించడం జరుగుతూ ఉంటుంది. రోజుకు రెండుసార్లు ధ్యానం చేయడం వలన భావము శుద్ధిగా వుండడం చాలా మట్టుకు ఇంద్రియ నిగ్రహము కలగడం మరియు అతీంద్రియ సుఖము (ఇంద్రియాతీత సుఖము) కలగడం ధ్యానము నందు ఆనందము ఒక్కొక్క రోజు ధ్యానంలో ఉన్న ఆనందముతో ఈ జన్మకు ఇది చాలు అని తృప్తి కలగడం, రోజు అంతా ఎన్ని పనులు ఉన్నా ప్రశాంతంగా ఉండడం జరుగుతుంది. 20 సంవత్సరములు భజనలు, శ్రవణము చేసినను కలగని సుఖము, శాంతి కేవలము శక్తిపాతము ద్వారా 40 రోజులలో సిద్ధి కలుగుతుంది అని ఇది అనుభవపూర్వకమైన నా యొక్క అనుభవము.

ఇట్లు

గురుభగవత్సేవలో
రాజగోపాల్ నాయుడు

This World is Great School

SWAMY SIVANANDA

ఆర్. రామసుబ్బారెడ్డి
B.A., LL.B.

Advocate
Founder President
GEETHA ASHRAM,
Ramireddy Nagar,
Markapur Mandal,
Prakasam Dist. - 523329

Hyderabad
5-10-94

భగవంతుని సృష్టిలో మానవజన్మ చాలా ఉత్కృష్టమైనదని శాస్త్ర ప్రవచనము. అట్టి మానవ జన్మలక్ష్యము ఆత్మ సాక్షాత్కారమును పొంది జీవన్ముక్తుడై తరించవలయునని మహాత్ముల ఉద్బోధ. దాని సాధనకు బ్రహ్మ విద్య అవసరము. ఈ బ్రహ్మవిద్యను అధ్యయనము చేసి అనుష్టించుటకు సద్గురువు అవశ్యకము ఎంతైన గలదు. సద్గురు శ్రీ మలయాళస్వామి వారి ప్రియశిష్యులుశ్రీ రామేశ్వరా నందగిరి స్వాములవారు భాగ్యనగరములోని శ్రీ మలయాళ స్వామివారి మఠమునకు అధ్యక్షులుగా యుంటూ ముముక్షువులకు ఆధ్యాత్మిక ప్రవచనములు గావించుచు లోకానికి ఎనలేని సేవ చేయుచున్నారు. మన ఋషి సాంప్రదాయమైన లోకాస్సమస్తా స్సుఖినోభవంతు అను ధ్యేయమును సాఫల్యము చేయుటకు ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాస కలిగిన భక్తకోటి కంతటికి అనుష్టాన వేదాంతమును ప్రబోధిస్తూ లోకసేవ చేయుచున్నారు.

వారు అందించే సేవలలో ప్రధానమైనది కుండలినీ యోగశక్తిని జాగృతి పరచు సాధన. వెన్నెముక క్రింది భాగమున మూలాధారమున నిద్రాణమై యున్న కుండలినీ శక్తి సుషుమ్నా నాడి ద్వారా సహస్రానికి ప్రవహింప చేయవలసి యుండును. ఈ కుండలినీ శక్తి జాగృత పరచి సహస్రారమునకు ప్రవహింప చేయు యోగ ప్రక్రియను శ్రీ రామేశ్వరానందస్వామివారు మండలము రోజులు అనగా 40 రోజులు సాధనా తరగతులు ఉచితంగా వారి మఠములో నిర్వహించుచున్నారు. వారి సాధనా తరగతులలో నేను ఒక సాధకునిగా యుండి మండలము రోజులు సాధన చేయుట

కుండలినీ శక్తిని జాగృతి పరచుట వలన మనకు అనేక అనుభూతులతో పాటు మనస్సుకు ప్రశాంతత చేకూరుననుటలో ఎలాంటి సందేహము లేదు. శారీరక ఉత్సాహముతోపాటు, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుట, సాత్విక భావాలు విస్తృతమగుట జరుగును. మనలో గల నిరుత్సాహము తొలిగిపోయి ప్రశాంత వదనము ముఖములో ప్రస్ఫుటమగు చుండును. అంతరంగిక ఆందోళనలు అణిగి మానసిక వికాసము వృద్ధి నొందును. మనము భాష ద్వారా వెల్లడించలేని అనుభూతులు గలిగి ఆనందముతో శాంతి వదనముతో ప్రేమ భావముతో జీవించుటకు అవకాశము గలదు.

మన సాధనా తీవ్రతను బట్టి అనేక సిద్ధులు కూడా లభించగలవు. షట్చక్రముల ద్వారా కుండలినీ శక్తిని సహస్రారమునకు ప్రవహింప చేయగలిగిన ప్రకృతి గూడా స్వాధీనమగునని శాస్త్రములు తెలుపుచున్నవి. ఇంతటి ఉత్కృష్టమైన యోగవిద్యను శ్రీ రామేశ్వరానందగిరి స్వాములు లోకకళ్యాణార్థము సాధకులకు ప్రచారము చేయుచున్నందుకు వారు చాలా ప్రశంసనీయులు.

వారు ప్రస్తుతము తెలుగులో ప్రచురించుచున్న "కుండలినీయోగశక్తి రహస్యము" ఆంధ్ర ప్రజలకు ఎంతగానో ఉపయోగపడునని నేను భావించుచున్నాను. ఈ యోగవిద్య ఆంధ్రదేశములో విరివిగా ప్రచారమగుటకు స్వామీజీ పుస్తకము బహు విధములుగా దోహదము చేయగలదని నేను విశ్వసిస్తున్నాను.

లోకాస్సమస్తా స్సుఖినోభవంతు

ఓమ్ తత్సత్ ఓమ్

ఓం శాంతి: శాంతి: శాంతి:

రామ సుబ్బారెడ్డి



మహర్షి సద్గురు శ్రీ మలయాళ స్వామి దివ్యావాణి

(జ్ఞానము గలుగక పోవుటకు కారణములు)

యోగులమని చెప్పుట, భోగములను వదలకయుండుట 1

సన్యాసులమని చెప్పుట, అన్యాయ ప్రవర్తన కలిగియుండుట 2

తపస్వులమని చెప్పుట, తమస్సులోనేయుండుట 3

ముముక్షువులమని చెప్పుట భుభుక్షువులై తిరుగుట 4

భక్తులమని చెప్పుట, భక్తికప్రియులై యుండుట 5

సాధువులమని చెప్పుట, సాధనల చేయకపోవుట 6

ఆశ్రమవాసులమని చెప్పుట, విశ్రాంతి గలగ జేసికొనకుండుట 7

విరాగులమని చెప్పుట, రాగపరవశులై యుండుట 8

రాజయోగులమని చెప్పుట, రాగరోగులై వర్తించుట 9

తీర్థపరులమని చెప్పుట, ధూర్తగుణము గల్గి వర్తించుట 10

బ్రహ్మనిష్ఠులమని చెప్పుట, కర్మిష్ఠులై యుండుట 11

నిష్కాములమని చెప్పుట, కామ పరవశులై యుండుట 12

బ్రహ్మచారులమని చెప్పుట, దురాచార ప్రవృత్తి గల్గియుండుట 13

నిష్ఠ గలవారమని చెప్పుట, కష్టముల సహింపలేకుండుట 14

Develop Devotion and Realise Lord Through Prem

- SWAMY SIVANANDA

తొలి పలుకులు

"ఓం నమో భగవతే మలయాళ యతీంద్రాయ"

శ్రీ సద్గురుమూర్తి కరుణా కటాక్షముతో శ్రీ జగన్మాత లలితాంబిక కృపతో వేద సమ్మతమైనది, మన మహర్షులు తపస్సుచే ఆర్జించినదీ ఐన ఈ కుండలినీ యోగశక్తి రహస్యం మీ ముందుంచినాము. మేధాసంపత్తి కలవారికి శాస్త్ర పాండిత్యముతో సతమత మైనవారికి లౌకిక విజ్ఞాన సంపన్నులకు కూడ లభ్యముకానిది. కేవలము అనుష్ఠానముతో కలిగిన అనుభవ విజ్ఞానముతో కూడినది, ఈ కుండలినీ యోగశక్తి రహస్యము.

కేవలము జడజగత్తును గురించి పరిశోధించేవారును, ఆధునిక విజ్ఞాన పరులను అయినవారు కనిపించే పదార్థాన్ని మాత్రమే పరిశోధిస్తారు. అక్కడ ఏమున్నది ఇక్కడ ఏమున్నది అని పరీక్షించేవారే కాని అసలు నేనేమిటి అని పరిశీలించేవారు కారు. ఐతే తత్త్వవేత్తలు, ఆత్మ విజ్ఞాన సంపన్నులుగా ఈ " నేను " అనే విషయాన్ని పరిశీలించి, దానిని చైతన్యయుక్తమును, ప్రాణశక్తి సమన్వితమును ఐన కుండలినీ శక్తిగా గుర్తించారు. ఈ కుండలినీ శక్తి అతి రహస్యమైనది అయినా పండితులకును పామరులకును కూడా కామధేనువు లాంటిది. భక్తిశ్రద్ధ కలిగిన సాధనాతత్పరులకు, ఒక అవ్యక్త ఆనందానుభూతిని, దీర్ఘాయుష్యును, రోగబాధా నివారణను, చక్కని తేజస్సును, ప్రబల శాంతిని ప్రసాదిస్తుంది.

ఈ కుండలినీ యోగశక్తి అంతర్జాతీయం కూడా గుర్తింపబడింది. సద్గురు సన్నిధిలో వుండిన సచ్ఛీలవంతునికి 40 రోజులు (మండలము) క్రమపద్ధతిలో సాధన చేసిన కుండలినీ శక్తి జాగృతమై సమాధి లభించి తీరుతుంది.

కుండలినీ యనగా చైతన్యము. ఆత్మశక్తి (Cosmic Power). మూలాధార చక్రమునందు మూడున్నర చుట్టలు చుట్టుకొని సర్పమువలె నిద్రించి యుండును. "మూలాధారే ఆత్మశక్తి. కుండలినీ పరదేవతా" ఈ దివ్యశక్తి నిద్రాణమై యున్నంతవరకు, మానవుడు పశుతుల్యుడు ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసిన జ్ఞానము కలుగదు, కుండలినీ జాగృతమైనప్పుడే, అతని భాగ్యం పండుతుంది, జన్మార్జిత అజ్ఞానాంధకారము నుండి మేల్కొంటాడు.

కుండలినీశక్తి ఒక విధమైన (Cosmic Electricity) విద్యుచ్ఛక్తి యనవచ్చును. అది యోగాగ్ని రూపమున జాగృతమై వ్యక్తిని, ప్రాణవంతునిగా అఖండసమర్థునిగా

ప్రజ్ఞాపాటవమును సమకూర్చు తుంది. దివ్యతేజోవంతముగా తయారుచేయగలదు. కఠోపనిషత్తునందు, నచికేతునకు యమధర్మరాజు ఈ ప్రాణాగ్ని గురించియే చెప్పడము జరిగినది. ఆ దివ్యశక్తి వ్యక్తిలో చైతన్యము కలిగించి, రోగబాధలు వృద్ధాప్యము, మృత్యువును కూడ దాటించి జీవన్ముక్తిని ప్రసాదించుతుంది. సాధకుని యందు ఈ కుండలినీ, చిరస్థాయిగ చేతనాశక్తిని అభివృద్ధి పరచుతుంది. వ్యక్తిత్వానికి కాయకల్పం చేసి తీరుతుంది.

ఈ యోగసాధనవల్ల మానవునిలోని అల్పత్వం నశించి అమృతత్వం లభించు తుంది. సూర్యుని అనేక కిరణ సమూహము, భూతద్దముపై పడి ఒక బిందువుగా కేంద్రీకృతమైనప్పుడు అగ్ని ఆవిర్భవించుతుంది, అడవిలో గల కొమ్మలు ఒక దానికొకటి రాపిడి కలిగి దావానలం పుడుతుంది, అలాగే సాధకుడు కుండలినీ యోగశక్తి ద్వారా సూక్ష్మీకరణ కలిగి తపస్సుతో శరీరంలో యున్న దివ్యశక్తి సామర్థ్యం జాగృతం కల్గుతుంది, కరెంటుకు అతికించిన ప్రతి తీగ శక్తివంతమై యున్నందువలన అది ఆశక్తితో యాయా పనిని ఎలా చేయగలదో, ఆ విధముగనే రిజర్వాయిరుకు కలుపబడిన ఇనుపగొట్టములన్నిటి లోను నీరు ప్రవహించిచున్నందువలన అన్ని కొళాయిలలో నీరు సమృద్ధిగ పారుతూనే యుంటుందో, అదే విధముగా కుండలినీ దివ్యశక్తి, పరబ్రహ్మము యొక్క అఖండ చేతనము, మానవుడు పొందినచో, మానవుడు. మాధవుడుగ, నరుడు నారాయణుడుగా, పశువు పశుపతిగా, మారగలడు. శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తునందు కుండలినీ యోగాగ్నిగ, యజ్ఞాగ్నిగ ప్రజ్వలింపబడుచున్నదో ఆయా శరీరములకు రోగబాధలు అంటవు. మనశ్చంచలము ఆగిపోగలదు. కొందరు పాశ్చాత్య యోగవిద్యా నిపుణులు, Spit Fire అని మరి కొందరు Cosmic Electricity అని మరికొందరు Sarpent Power మరియు Life Forceగ గుర్తించారు. ఈ కుండలినీ జాగరణ ఒక విధమైన అగ్ని పరీక్షలాంటిది, అగ్నిలో పుటము పెట్టిన బంగారమును దానిలోయున్న మాలిన్యములన్నీ దగ్ధమై శుద్ధమైన మేలిమి బంగారముగ సిద్ధమౌతుంది.

సాధకునిలో కుండలినీ జాగ్రతమైనప్పుడు అంత:కరణములోని వాసనా మాలి న్యము దగ్ధమై, అపారశక్తి సామర్థ్యము లభించుతుంది. శరీరంలో విద్యుత్తు ప్రకటమై బాహ్యాభ్యంతరములో పరివర్తనము కలిగి ఉభయపక్షాలకు ప్రయోజనము లభించి తీరుతుంది. అనేక కష్టముల నుండి బయట పడగలడు. సంచిత సంస్కారములన్ని నశించి పోగలవు. కుండలిని అనే అగ్నిలో జ్వాలలో తపింపబడిన వ్యక్తి ఇంద్రియ సంయమనము కలుగును. కావున శ్రీ సద్గురుమూర్తి యందు, జగన్మాత యందు నిర్మలమైన అచంచలభక్తి శ్రద్ధ, విశ్వాసము యుండి పట్టుదలతో సాధన చేసినచో సమాధ్యవస్థ మనస్సు ప్రశాంతత, తేజస్సు, వర్చస్సు తేజస్సు లభించగలదు. భోగాలనిచ్చే దేవతాగణము మోక్షము నొసంగలేదు.

మోక్షము నిచ్చు దేవతలు భోగాలను ఇవ్వరు. కాని కుండలినీ శక్తి రెంటిని ఇవ్వగలదని ఈ విషయముత్రిపురతంత్రములో తెలుపడమైనది. కుండలినీ శక్తి అధోముఖముగ యున్నప్పుడు ఆ వ్యక్తిని అశక్తునిగా చేస్తుంది. ఊర్ధ్వముఖమైనప్పుడు అనంతశక్తిని, సిద్ధిని ఇవ్వగలదని బృహజ్జాబాలోపనిషత్తునందు తెలుపనైనది.

ఇక్కడ కుండలినీ విషయము సంగ్రహముగ తెలుపబడమైనది. విశేషముగ ముక్తికోపనిషత్తు. దేవి భాగవతము శాండిల్యోపనిషత్తు, ప్రశ్నోపనిషత్తు, యోగ రత్నాకరము యోగ కుండల్యుపనిషత్తు, యోగశిఖోపనిషత్తు ఇంకా అనేక ఉపనిషత్తులలో చూడవచ్చును.

శ్రీ లలితా సహస్రనామము, త్రిశతి, మంత్రపుష్పమునందు గ్రహింప వచ్చును. పండితులకు, మహా మేదావులకు, శాస్త్రజ్ఞులకు, సైంటిస్టులకు అంతు తెలియని అనుభవ సర్వస్వము. ఈ కుండలినీ యోగశక్తి యందు గలదని తెలుసుకొని సాధన చేసి అనుభూతి పొందవచ్చును.

ఈ యోగమును గురుదైవము పై భక్తి శ్రద్ధ గలిగి నియమములను అనుసరించి సాధన చేసిన సద్య:ఫలము లభించి తీరును. అందు సందేహము లేదు. హైదరాబాదులో గల శ్రీ మలయాళస్వామి మఠమున ఈ యోగ తరగతులను ఎన్నియో జరిపినాము. దీనిలో ఎందరో అడ్వకేట్లు, బ్యాంక్ మేనేజర్లు, ఇంజనీర్లు, డాక్టర్లు సహితము పాల్గొని సాధనలు చేసి అనుభవము పొందినారు. ఈ కుండలినీ యోగవిద్య (శ్రీవిద్య) అస్మద్గురు దేవులగు శ్రీ సద్గురు మహర్షి మలయాళ స్వామి వారి దివ్యానుగ్రహముతో లభించినది. సుమారు 1964న మా స్వప్నమునందు శ్రీ గురుదేవులు దర్శనమిచ్చి మా పూజా మందిరము సత్సంగ భవనము వీక్షించి అచట యున్న చిత్రపటములను పరిశీలించి ఏమి అమ్మవారులేరే అని అన్నారు. తెల్లవారితే పూర్వాశ్రమములోగల మా నాన్నగారు పంచలోహముతో చేయబడిన అతి సుందరమైన మహిషాసుర మర్ధని దేవి విగ్రహము, శ్రీచక్రము తెచ్చి ఇచ్చినారు. ఇది సద్గురు ఆజ్ఞగా భావిస్తూ అప్పటి నుండి ఉపాసనా శ్రీచక్రార్చన కొనసాగించు చుండగా మా చిరకాల ఆత్మ మిత్రులు కుండలినీ యోగసంసిద్ధులు పూజ్యశ్రీ భాస్కరానంద సరస్వతి స్వాములు తటస్థించి శ్రీవిద్యా మరియు కుండలినీ యోగ రహస్యములను తెలిపినారు. ఆ తరువాత శ్రీ గురుదేవుని అనుగ్రహములో కుండలినీ యోగసిద్ధిని బడసి చాలాకాలము నుండి భక్తులకు కుండలినీ యోగము నేర్పించడము జరుగుచునే యున్నది. ఇది అంతయు సద్గురు మూర్తి శ్రీ మహర్షి సద్గురు మలయాళస్వాములవారు శ్రీ వ్యాసాశ్రమ వ్యాస పీఠాధిపతులగు పూజ్యశ్రీ విద్యానందగిరి స్వాముల వారి ఆశీస్సులు కరుణ జగన్మాత శ్రీ లలితాంబికా కృపయేగాని ఈ ఉపాధి ఏమియు కాదు.

కావున భక్తులు జిజ్ఞాసువులు, సాధకులు ఈ కుండలినీ యోగ సాధన నేర్చుకొని

మండలము రోజులలో సమాధి స్థితి పొందవచ్చును. సందేహము లేదు.

ఆసక్తి కలవారు శ్రీ సద్గురు మలయాళస్వామి మఠమునకు విచ్చేసి సాధన నేర్చుకొనవచ్చును. దీనికి కుల, మత వయో పరిమితి లేదు. స్త్రీలు సహితము భక్తి శ్రద్ధలతో వచ్చి సచ్ఛీలము కలిగి, మధుమాంసములను వదిలి పట్టుదలతో సాధన చేసిన సిద్ధించి తీరును. సత్యము సత్యము సత్యము రోగబాధలు నశించును. మానసిక శాంతి లభించి తీరును. మృత్యువుని కూడా జయించే శక్తి దీనిలో ఉన్నదని మరువరాదు.

దీనిలో మహాత్ముల ఆశీస్సులు పండితుల అభిప్రాయములు సాధనచేసి అనుభవము గడించివారి స్వానుభవము దీనిలో జోడించబడినది. కావున సాధన చేసి తరించండి. ఓం జయగురుదేవ. ఈ కుండలినీ శక్తి గురుకృపతో శ్రీ భగవతీ జగదీశ దివ్యానుగ్రహము పొంది సాధకులు సాధన చేసి దివ్యానందము పొంది తరింతురు గాక.

లోకాస్సమస్తా స్సుఖినోభవంతు

ఓం శాంతి: శాంతి: శాంతి:

ఓమ్ తత్సత్ ఓమ్

ఇట్లు
శ్రీ రామేశ్వరానందగిరి స్వాములవారు
మఠాధిపతి
శ్రీ మలయాళస్వామి మఠం
హైదరాబాదు

చిత్తు ప్రతులను సవరణ మరియు ప్రూఫ్‌రీడింగ్ చేసిన పండితులు, ఆత్మీయులు వ్యాకరణ శిరోమణి జీరెడ్డి బాలచెన్నారెడ్డి గారికి అనేక ధన్యవాదములు. పుస్తకము సర్వాంగ సుందరముగా ప్రచురించిన సత్యనారాయణ గారికి ధన్యవాదములు.

పరమపతివ్రతా స్త్రీ యొక్క పాదములకు త్రిమూర్తులు కూడ వచ్చి నమస్కరించెదరు. పతివ్రత దగ్గర అంత మహత్తు దైవశక్తి ఉన్నది.

- సద్గురు మహర్షి మలయాళస్వామి

ప్రార్థన

1. శరదిందు సమాకారే, పరబ్రహ్మ స్వరూపిణీ
వాసరా పీఠనిలయే, సరస్వతి నమోస్తుతే

2. సరస్వతీ మహాభాగే విద్యేకమలలోచనే
విద్యారూపే విశాలాక్షి విద్యాందేహీ నమోస్తుతే ॥

3. నమస్తే శారదాదేవీ కాశ్మీరపుర వాసినీ
త్వామహం ప్రార్థమే నిత్యం విద్యాదానం చదేహిమే

4. వందే శ్రీ లలితాదేవీం । జన్మమృత్యు జరాపహామ్ ।
ఆశ్రితా నన్తశుభదాం। సాక్షాన్మోక్షైక రూపిణీమ్ ॥

5. జ్యోతిర్మయాం ప్రసూనాంగీం
కల్యాణానంద దాయినీమ్
చైతన్య రూపిణీం దేవీం
వందేహం లలితాంబికామ్ ॥

6. ఆంధ్రావనీ సముద్ధర్తా
ఆత్మ సామ్రాజ్యభాస్కర ।
మలయాళ మహాయోగీ
గురు ర్విజయతేతరామ్ ।

7. చరాచర సుఖాన్వేషీ । సత్యాశౌచదయామయ: ।
వ్యాసాశ్రమ ప్రతిష్ఠాతా - గురుర్విజయతేతరామ్ ॥

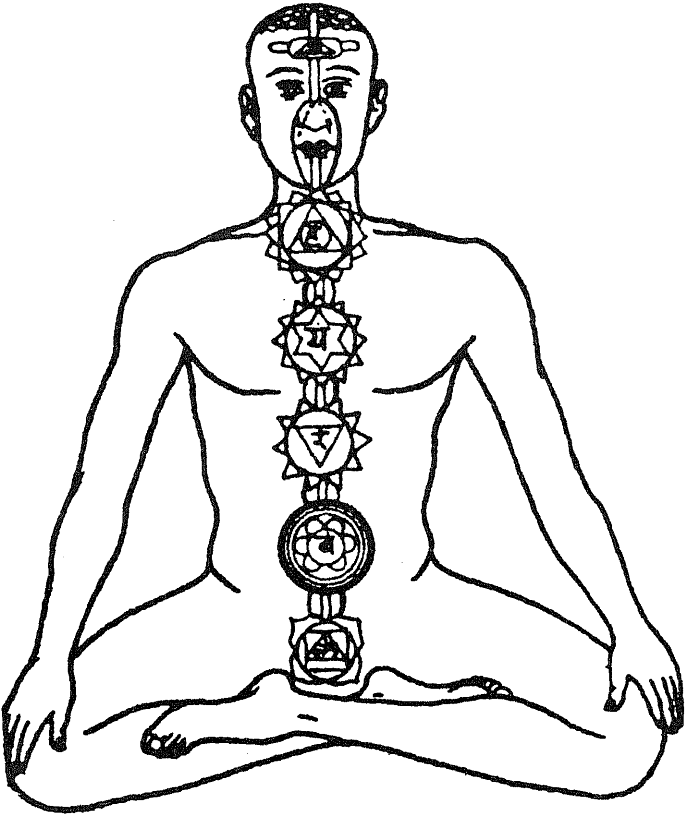
8. గోగర్భ పుణ్య తీర్థస్యపుణ్యాత్వంద్విగుణీకృతం ।
యస్య దివ్యతప శ్శక్త్యా తంగురు ప్రణమామ్యహమ్ ।

గ్రంథ సమర్పణ

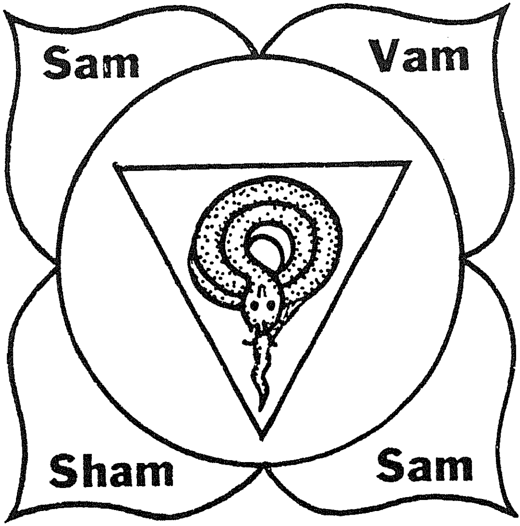
సకల చరాచర సుఖాభిలాషియగు మత్ గురుదేవులు
శ్రీ సద్గురు మహర్షి మలయాళస్వామి వారి
దివ్య పాదారవిందములకు, అఖిలాండ కోటి
బ్రహ్మాండ నాయకి సకల సుఖ, కామ్యప్రదాయని
జనని శ్రీ లలితాదేవి చరణారవిందములకు
ప్రణామములతో సమర్పణము.

- శ్రీ రామేశ్వరానందగిరి స్వాములవారు

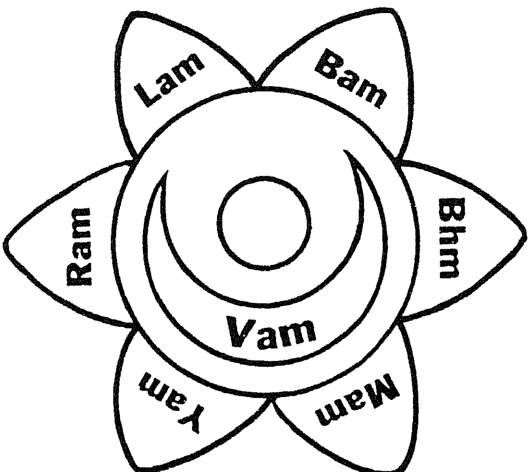
విషయసూచిక

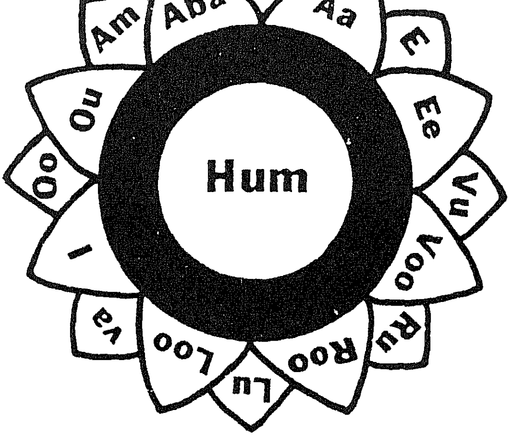


1. MULADHARA CHAKRAM



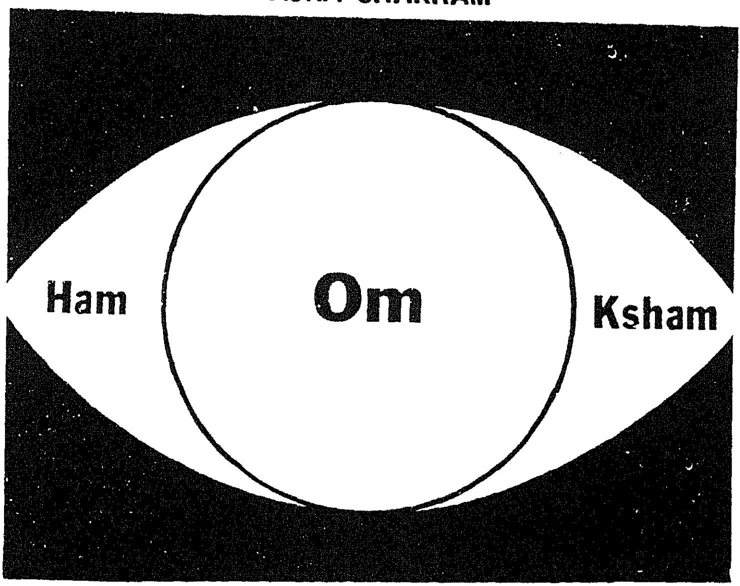
2. SWADHISHTHANA CHAKRA

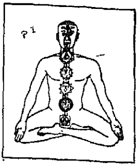




VISHUDDHA CHAKRA

AJNA CHAKRAM





ఓం నమో భగవతే శ్రీ మలయాళ యతీంద్రాయ

కుండలినీ యోగశక్తి రహస్యము

అనేక యోగ సాధనములలో అతి ముఖ్యమైనది "కుండలినీ శక్తి", ఈ "శక్తి" ద్వారా ఇహపరములలో సాధింపరానిది ఏదియూలేదు. చివరకు ఆగామి, సంచిత, ప్రారబ్ధ కర్మలను సైతం దగ్ధం చేసి అఖండ ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందవచ్చును. ఇందు సందేహం లేదు.

"కుండలిని " అనగా తనలోని ప్రాణశక్తియే. ఈ శక్తియే సర్వప్రాణి కోటిలో విరాజిల్లుతూంది.

ఈ ప్రాణ చైతన్యం ద్వారానే సమస్తమైన ఇంద్రియాలు తమతమ పనులు నిర్వహిస్తున్నాయి. ఇడా, పింగళా నాడుల మధ్య "సుషుమ్నా" నాడికలదు. ఈ సుషుమ్నా నాడి నడుమ "కుండలిని" ఉంది అని యోగ శాస్త్రం బోధిస్తూంది. "జీవశక్తిః కుండలాఖ్యా" అనగా జీవశక్తియే కుండలిని అనబడును. ఈ శక్తిని ఆధారంగా చేసికొనియే శరీరం ఉంటుంది. "మహాశక్తిః కుండలినీ బిసతంతుతనీయసీ" అని లలితాసహస్రనామంలో గలదు. అనగా ఈ కుండలినీ"మహాశక్తి" అనియు, తామరకాడను విరచినచో కనబడే సన్నని దారాలవలెమిక్కిలి సూక్ష్మం అని - భావం. ఈ శక్తికే "పరాశక్తి" అనియూ మారు పేరు గలదు.

ఈ కుండలినీ దివ్యశక్తికి మూలాధార స్థానమున ఒక చక్రం చతుర్దళ పద్మంగా ఉంటుంది. (చతుర్దళపద్మం = నాలుగు దళాలుగల పద్మం) ఇది సుషుమ్నా నాడికి మూల స్థానం (=ఆరంభస్థానం) అయినందున మూలాధారం అనబడుతూంది. దీనిలో ఉండె శక్తిని "కుండలిని" అనియు "కుల కుండల" అనియు అంటారు.

జీవుడు సుషుప్త్యవస్థలో, బుద్ధి మరియు సమస్తమైన ఇంద్రియాలతో ముఖ్య ప్రాణమునందులయిస్తాడు- మెలకువరాగానే మరల అన్నిటితోడను

ప్రభావితుడవుతాడు. అటులనే సమస్త ప్రాణ
కర్మలును మహాప్రళయకాలంలో సమష్టి క
యందులీనం అవుతాయి. అవియే మరల స
(కర్మలకు) ఉచితమైన శరీరాలతో ఉద్భవిస
రూపంగా దీనియందు ఇమిడి ఉంటుంది.
బడుతూంది. సమష్టిస్థితి యందు "మూ
"కుండలిని" అనబడుతుంది.

ఇది సమస్త శరీరాలకు మూ
అయినదియూ కాన "మూలాధారం" అనబ
దేహామధ్యమున వెన్నెముక నుండి, అనగా
వలయాలు -(వలయం చుట్టుకొని ఉండడం) క
ముఖ్య ప్రాణరూపంగా సుషుమ్నానాడి ద
వ్యాపించిఉంది.

ఈ కుండలిని తన శరీరమునంద
ఉండునది అవడంచే"అవ్యక్తం" అనబడు
"సూక్ష్మ" రూపంగా సర్పంవలె మూడున్న

కనుక మానవుడు అక్రమ మనోవ్యాపారములను ఆప
నసిక వ్యాపారములను సుషుమ్నానాడి ద్వారా నడిపింపవల
ుడంవలన నాడులు అన్నియూ తమతమ ప్రాణచైతన్యాన్ని
గొట్టుకొనక) పుష్టిపటిష్టత గలవై ఉంటాయి. దేహానికి
్తాయి. ఇందువల్ల మానవుడు జరా - రోగ మరణాలను, తొ
ి పొందే అవకాశం గలదు.

ప్రతి మానవుని అంతర్గతములో నాడీ మండలము
ప్ప శక్తి ఉంది. దీనిని "ఓజఃశక్తి" అంటారు. ఈ శక్తి ఎం
టుందో మానవుడు అంత శక్తి సామర్థ్యాలు గల్గి ఉంటాడు. ఈ
మానవుడు ఉండడు. ప్రతివానిలో కొద్దిగానో గొప్పగానో
టుంది. అయితే ఈ శక్తి యొక్క బల పరిణామాన్ని బట్టియే అ
ం ఉంటుంది.

మానవుడు బాహ్యమైన యోగ సాధనద్వారా ఈ
ద్ధి నొందించుకొనడం మిక్కిలి అవసరం. ఇందుకు "బ్ర
ఖ్యంగా ఆవశ్యకమై ఉంటుంది. ఇంద్రియ నిగ్రహంచే ఓజః
్యధికం చేసికొనవచ్చును. "ఇంద్రియ చేష్టలను" మనస

శక్తులకు కేంద్ర స్థానమైన మూలాధార మార్గానికి తన ముఖాన్ని అడ్డగించి నిద్రిస్తూ ఉండేదే కుండలినీ శక్తి.

శ్లో॥ యేన మార్గేణ గంతవ్యం బ్రహ్మస్థానం నిరామయమ్।
ముఖేనాచ్ఛాద్య తద్ద్వారం ప్రసుప్తా పరమేశ్వరీ॥

భావం: ఏమార్గంద్వారా నిరామయమైన "బ్రహ్మస్థానం " పొందదగినదియై ఉంటుందో ఆ మార్గ ద్వారాన్ని ఈ "పరమేశ్వరి" యైన కుండలినీ శక్తి తన ముఖంతో ఆచ్ఛాదించి (అడ్డగించి) నిద్రిస్తూంది.

అందుచే సాధకులు ముఖ్యంగా ఈ క్రింది విషయాలను గుర్తుంచుకొనాలి:-

ఏదో కొంత శుష్క వేదాంతం నేర్చుకొని చిలుకపలుకులు పల్కడం మానాలి. మన మహర్షులు తపస్సుచేసి గ్రహించి అనుభవించి చూపిన మార్గాన్ని అనుసరించాలి - సాధనాపద్ధతులద్వారా మనస్సును ఇంద్రియ వ్యాపార శూన్యంగావించాలి - ఆ మనస్సును మూలాధారచక్రమున ఉండే కుండలినిపై"ధారణ" చేసి "ధ్యానం" చేయాలి. అందుచే నిద్రించే కుండలినీ శక్తి "జాగృతం" (మేల్కొన్నది) అవుతుంది. అలా మేల్కొనిన కుండలినీ శక్తి ప్రాణాపాన వాయువులచే ప్రేరేపింపబడినదై సుషుమ్నానాడి యందు ప్రవేశిస్తుంది. పిమ్మట అది (కుండలినీ శక్తి) "ఊర్ధ్వముఖమై" క్రమంగా మూలా ధార - స్వాధిష్ఠాన - మణిపూరక - అనాహత - విశుద్ధ- ఆజ్ఞా చక్రాలను దాటి సహస్రార చక్రం చేరుతుంది.

ఈ కుండలినీ శక్తి మూలాధారం నుండి స్వాధిష్ఠానం చేరగానే "బ్రహ్మగ్రంథిని", అనాహత చక్రాన్ని దాటగానే " విష్ణుగ్రంథి"ని, ఆజ్ఞాచక్రాన్ని దాటగానే"రుద్రగ్రంథి"ని ఛేదిస్తుంది. తద్వారా మాయా "భ్రాంతి"ని పటాపంచలుగావిస్తుంది.

శ్లో॥ ''మూలాధారైక నిలయా బ్రహ్మగ్రంథివిభేదినీ''

- అని శ్రీ వ్యాసుని వచనం.

భావం : మూలా ధారం చేరినది యైన అనగా దానిని దాటుచున్నదైన - స్వాధిష్ఠానం చేరునదియైన కుండలినీ శక్తి, బ్రహ్మగ్రంథిని నశింపజేస్తుంది.

''గ్రంథి'' అనగా ''ముడి'' ఇది శరీరంలో ''అవ్యక్తం''గా ఉంటుంది. ''జీవాత్మ''కు''పరమాత్మ''కు ''విభేదం''కల్పిస్తుంది.

బ్రహ్మగ్రంథి అనగా ''స్థూలదేహ''తాదాత్మ్యము. ''ఈ దేహమే నేను'' అనే అభిమానం. కనబడే ప్రపంచం దేహేంద్రియాలు వినా మరేమియూ లేదు.-అనుకొనే భ్రాంతియే బ్రహ్మగ్రంథి అని సారాంశం. ఈ భ్రాంతి ఉన్నంతకాలం మానవునకు ''ముక్తి'' సున్న. కేవలం పరాశక్తియైన ఆ జగన్మాత యొక్క దివ్యానుగ్రహం లేనిదే ఈ గ్రంథి విచ్ఛేదం జరుగదు. ఇతర సాధనల ద్వారా గ్రంథి విడిపోయినట్లు కనుపిస్తుందేగాని పూర్తిగా తొలగదు. ఈ గ్రంథినే ''ఆవరణ'' అనియూ అంటారు. ఇదియే కుండలినీ శక్తిని ఊర్ధ్వగామిని కాకుండా నిరోధిస్తుంది.

మూలాధారం నుండి బయలు దేరిన ప్రాణరూపమైన ''పరావాక్కు'', స్వాధిష్ఠానమును దాటి బ్రహ్మగ్రంథిని భేదిస్తుంది. ఈ దృశ్యప్రపంచం, దేహేంద్రియాదులు, నిజం అని నమ్మే భ్రాంతియే బ్రహ్మ గ్రంథి అని వెనుక దెల్పిన దానిని సాధకులు గుర్తుంచుకోవాలి.

జగన్మాతయైన పరమేశ్వరి యొక్క దివ్యానుగ్రహం వలననూ, శ్రీ సద్గురు మూర్తి కరుణాకటాక్షాల వలననూ ఈ దృశ్యమానమైన జగత్తు, అలాగే దేహ మనోబుద్ధీంద్రియాదులు ''తాను కాదు'' అనియూ, ఇక దృగ్రూపమైనచిత్ - స్వరూపమే తాను- అనియు దృఢమైన అపరోక్ష జ్ఞానం గల్గిన వెంటనే బ్రహ్మగ్రంథి విచ్ఛిన్నం అవుతుంది.

అర్థం - తత్ = దానిని, సృష్ట
దానిలోనే, అను ప్రావిశత్ = ప్రవేశించెను.

అనే శ్రుతిని అనుసరించి గర్భస్థ
రూపమైన ప్రాణశక్తి సహస్రారం ద్వారా పిం
నాడి మార్గంగా అధోగామినియై (క్రిందికి
ఉండే మూలాధార స్థానం చేరుతుంది.-
చుట్టుకొని ఉంటుంది. దీనినే కుండలిని అంట

ఈ చిత్కళారూప అయిన కుండలిని
మాయ అని కొందరు భోధిస్తారు. మరి కొంద
యందు అవ్యక్తమైన పరబ్రహ్మము మాయ
వ్యష్టిస్థితియందు జీవులందు చేరి కుండలిని
మూలాధార స్థానంలో నిద్రిస్తూ ఉంటుంది -

సాధకుడు అనేక జన్మార్జిత పుణ్య
అనే కోరికను పొందుతాడు - -పిమ్మట
పట్టుదల కూడా అతనికి జనిస్తుంది. యో

నుండి, ఊర్ధ్వగమనయై బయలుదేరిన ముఖ్యప్రాణ
బ్రహ్మగ్రంథిని ఛేదించుకొని, మణిపూరక స్థానం
శబ్దానికి "పశ్యంతి" అనే పేరు గలదు. మణులు అన
స్ఫురణగల్గే స్థానం గనుక ఇది"మణిపూరకం" అనబ
స్థానము సూర్యచంద్రాగ్నులకు ఉత్పత్తి స్థానం
తెలియజేస్తున్నది.

మణుల కాంతులను మించు దీని కిరణ
బ్రహ్మనాడీ నాళం ద్వారా, సహస్రారచక్రంలో ఉ
కమలంవలె భాసిస్తాయి. ఈ నాళం ద్వారానే "సుధ
మండలాన్ని అంతటినీ తనియింప (తృప్తిని పొందే
పూరకస్థానంలోనే పిండం యొక్క ఉత్పత్తీ, మరియ
తెలుస్తుంది.

అనాహత కమలస్థానానికి పైగా విష్ణు
పేరు గల్గిన) "అవిద్యాకేంద్రం" ఉంది. ఈ అవిద్యా
- మనోమయ - విజ్ఞాన మయములు అనే మూడు
ఉంటుంది. ఇదియే"సూక్ష్మ శరీరం" అనబడుతుంది.

శ్లో॥ "మణిపూరాంతరుదితా విష్ణుగ్రంథి విభేదినీ" (అని లలితా సహస్రనామం)

అర్థము: మణిపూర + అంతః + ఉదితా = మణిపూరకచక్రం లోపల ఉద్భవించినదియై - అనగా ఉద్భవించి ఊర్ధ్వగామినియైన - పశ్యంతివాక్కులేక కుండలినీ శక్తి, విష్ణుగ్రంథి విభేదినీ = విష్ణుగ్రంథిని అనగా సూక్ష్మ శరీరాభిమానాన్ని భేదించేది అగును.

భావం : సరళం

మూడవది ఆజ్ఞా చక్రం అనబడుతుంది - అనగా మణి పూరక చక్రం తర్వాత ఉండేది ఆజ్ఞాచక్రం భావం. ఈ ఆజ్ఞాచక్రం సమస్త శక్తులకు పుట్టినిల్లు, ఇచ్చటికి కుండలినీ శక్తి చేరగానే సాధకునికి అనంత విశ్వాంతరాళంలోని విషయాలు అన్నియూ యథాస్థితిగా (ఉన్నవిఉన్నట్లుగా) తెలియబడుతాయి. ఈ ఆజ్ఞాచక్రం "భ్రూమధ్యం"లో (కనుబొమ్మల నడుమ) ద్విదళ పద్మంవలె అనగా, రెండు రేకుల తామరపువ్వువలె ఉంటుంది. ఈ ఆజ్ఞాచక్ర స్థానమే - విష్ణుగ్రంథిని ఛేదించుకొని సుషుమ్నామార్గాన ఊర్ధ్వగామియై వచ్చినదియు, ముఖ్య ప్రాణరూపిణియు అయిన పరావాక్కునకు ఒక విశ్రామప్రదేశం.

విష్ణుగ్రంథి నుండి వెడలిన పశ్యంతీ వాక్కు ప్రాణప్రేరితమై వ్యాపింపదగిన శబ్దమై ఉపాంశురూపంగా స్థూల "మధ్యము" అనబడుతుంది. ఇచ్చట శబ్దం శ్రోత్రేంద్రియంద్వారా వ్యవహారయోగ్య స్థితిని పొందుతుంది. ఈ మధ్యమకును"వైఖరికిని" భేదం స్వరం మాత్రమే. ఇందుచే ఆజ్ఞాచక్రం శబ్దోత్పత్తి స్థానం అవుతున్నది.

ఈ ఆజ్ఞాచక్రానికి పైభాగంలో అవిద్యాకేంద్రం ఒకటి ఉంది. జీవబ్రహ్మల అన్యోన్యాధ్యాస "రుద్రగ్రంథి" అనబడును. నేను అనేది ప్రజ్ఞానమేగాని శరీరత్రయం మాత్రం నేను అనేది కాదు - అనే నిశ్చయం గల్గడమే రుద్రగ్రంథిచ్ఛేదనం అనబడుతుంది.

శ్రీ అంబిక (కుండలిని) స్థూలరూపం

శిఖ నుండి కంఠంవరకు కంఠంనుండి కటివరకు కటి మొదలుకొని పాదపర్యంతం ఉండే మూడు కూటాలు పరమేశ్వరీ సూక్ష్మం అనబడును. పంచదశాక్షరీ మంత్రానికి, వాగ్భవ _కామరాజ- శక్తికూటములు అని మూడు కూటాలు ఉన్నాయి. ఈ కూటాలకు ప్రత్యేకంగా హృల్లేఖలు గలవు. వీటికి బ్రహ్మ - విష్ణువు - రుద్రుడు అనే పేర్లు ఉన్నాయి. పంచభూతములందు అగ్ని, సూర్యుల రెండింటిని ఒకటిగా గ్రహించాలి. సూర్యుణి విడిగా గ్రహిస్తే ఆరు భూతాలుఔతాయి. ఒక్కొక్క కూటానికి రెండు భూతాల చొప్పున ఆరు భూతాలను మూడు కూటాలకు విభజింపవలెను. ఈ మూడు కూటాలనే బ్రహ్మ, విష్ణు, రుద్ర గ్రంథులు అంటారు.

బ్రహ్మ రంధ్రానికి క్రిందుగా సహస్రదళ పద్మంలో ఉండేదానిని సహస్రారకమలం అంటారు. ఇది అనంతప్రకాశాలు గలది - అఖండ విజ్ఞాన ప్రసారాలు పిండాండములో వ్యాపింపజేస్తుంది. వివిధాలైన శబ్దాలు అనే తరంగాలతో గూడినదై పద్మాకారంగా ఉంటుంది. ఇందు "పరమేశ్వరి" అధివసిస్తుంది - పిండోత్పత్తి క్రమమున ఏడవ మాసంలో చిత్కలా రూపంలో ఆ పరమేశ్వరి సహస్రారంలో ప్రవేశిస్తుంది - ప్రకాశకలను అచ్చట వదలుతుంది. విమర్శకలతో విడిపోతుంది. పరానాడీరూపంగా అధోగామినియై మూలాధారం చేరి అందు నిద్రిస్తుంది. జాగృతం చేసే వరకు యిది నిద్రిస్తూనే ఉంటుంది.

అనేక జన్మార్జిత సుకృత ఫలముగ మానవునకు "స్వస్వరూపజ్ఞానేచ్ఛ" జనిస్తుంది. అందుచే"యోగసాధనకు" ఉపక్రమిస్తాడు. క్రమంగా తదేక నిష్ఠుడై మూలాధారంలో నిద్రించే ఆ విమర్శశక్తిని జాగృతం

గావిస్తాడు - మూలాధారం నుండి సుషుమ్నా మార్గాన ఊర్ధ్వగామిని చేస్తాడు. క్రమంగా అనాహతాది చక్రాలయందును, బ్రహ్మాది గ్రంథులయందును, యథావిధిగ అర్చిస్తూ ఆజ్ఞాచక్రం చేరుస్తాడు - అచ్చటి నుండి అందుకు పైన ఉండే సహస్రార కమలంలోని ప్రకాశకలతో అనుసంధిస్తాడు.

సహస్రారం చేరిన పరమేశ్వరి (కుండలిని) వాగ్దేవి సుధాసారం (అమృతం)వర్షింపజేస్తుంది. ఈ విధంగా వర్షించే వాగ్దేవియే సరస్వతి అనియు ఇడా అనియు వేదంలో తెలుపబడింది.

సహస్రారమునందలి చంద్ర మండలం సుధాసముద్రం అన బడుతుంది. ఇది మిక్కిలి శీతలమైంది. అందు అగ్ని స్వరూపిణియైన పరమేశ్వరి చేరడం వలన ఘనీభూతమైన చంద్రమండలం ద్రవించి స్రవిస్తుంది. ఇదియే సుధాసారవర్షం అనబడుతుంది. ఈ సుధావృష్టిచే నాడీ మండలం అంతయూ తృప్తిని పొందుతూంది. చంద్రాగ్నులు సమానంగా ఉన్నంతకాలం, జీవులు స్వస్థావస్థ గల్గి ఉంటారు. ఈ చంద్రాగ్నులయందలి వ్యత్యాసమే జీవికి వ్యాధికారణం అవుతుంది. ఈ సుధావృష్టియే జీవకారణం జీవుని యందు సుధావృష్టి ఉన్నరందువలన సకల శరీరాలును, ప్రపంచమును, చంద్రాగ్ని లమయం అని తెలుస్తూఉంది.

సాధకుడు సుషుప్తియందువలె, వృత్తిరహిత స్థితిని, శబ్దాది విషయ శూన్యమైన అవస్థను పూర్తిగా సాధించాలి - క్రమంగా కుండలినీ శక్తిని బ్రహ్మ, విష్ణు, రుద్ర గ్రంథులను దాటింపజేసి సహస్రారాన్ని అధిష్ఠింపజేయాలి. అప్పుడే సుధాసార రూపమైన అమృతవర్షం సుషుమ్నామార్గాన స్రవిస్తుంది. సుషుప్తానందం అనుభవింప చేస్తుంది. ఈ సుధా సారంలో సాధకులకు "బ్రహ్మాత్మైక్య జ్ఞానం" పుష్కలంగా ప్రసాదితం అవుతుంది.

స్థూల శరీరమునందలి "నాడీ మండలం"లోని నాడులలో - "ఇడా-పింగళా - సుషుమ్నా" అనే మూడు నాడులు ముఖ్యములైనవి. వీటిలో ఇడా పింగళలో అనే రెండు నాడులు, ఒక దానితో ఇంకొకటి మెలివేసికొని ఉంటాయి. ఇక సుషుమ్నా నాడి అనేది మధ్యగా మూలాధారం నుండి

శ్లో॥ "నీలతోయద మధ్య స్థా విద్యుల్లేఖేవ భాస్వరా"
"పద్మకోశ ప్రతీకాశా" "పరమా స్వరాట్"
తటిల్లేఖాతన్వీమ్ - (సౌందర్యలహరి)

మొదలైన శ్రుత్యాది వాక్కులను బట్టి, ఇందలి తేజము మేఘంలోని మెఱుపుతీగ వంటిది , ఇది ఆరు చక్రాలకు పైన ఉండేది.

(ఆరు చక్రములు : 1. మూలాధారం. 2. స్వాధిష్ఠానం. 3. మణిపూరకం. 4. అనాహతం.5. విశుద్ధం 6. ఆజ్ఞాచక్రం.)

ఇందు మూలాధార స్వాధిష్ఠాన చక్రములు బ్రహ్మగ్రంథి అనియు - మణిపూరక అనాహత చక్రములు విష్ణుగ్రంథి అనియు, విశుద్ధ, ఆజ్ఞాచక్రములు రుద్రగ్రంథి అనియును, ఈ ఆరు చక్రముల నిర్మాణవ్యవస్థను తలంచుట కూడా గలదు.

సహస్రారచక్రమున, జ్యోత్స్నాలోకమున, చంద్రమండల సుధా సముద్రమున, శ్రీనగరమున, చింతామణి గృహమున, పంచబ్రహ్మ సింహాసనమున, మహాకామేశ్వరి అయిన కుండలినీ శక్తి సంస్థితురాలై ఉంది.

మూలాధారం నుండి ఊర్వ్వగామానిగా సుషుమ్నా ద్వారా పయనించిన ఈ శక్తి, మణిపూర చక్రంవరకు బ్రహ్మ గ్రంథి అనబడుతుంది. ఈ మణిపూరకం వరకు ఉండే ఈ కుండలినీ శక్తియే, అనగా సుషుమ్నాంతర్గత ముఖ్య ప్రాణమే"పరావాక్కు" అనబడుతుంది. మణిపూరకం నుండి ఈ శక్తి, ఊర్ధ్వగామినియైనచో, "పశ్యన్తి" వాక్కు అగుతుంది. అనగా పరావాక్కు పశ్యంతీ వాక్కుగా మారుతుందని భావం. దీనికి సరిహద్దు నాభి ప్రదేశం.

నాభి నుండి భ్రూమధ్యం వరకు ఉండే సుషుమ్నాంతర్గత ముఖ్యప్రాణం, విష్ణుగ్రంథి అనబడుతుంది. ఈ విష్ణుగ్రంథిని ఛేదించుకొని మణిపూరక - అనాహత చక్రములను దాటినదైన కుండలినీ శక్తి, అనగా విశుద్ధ ఆజ్ఞా చక్రపర్యంతం సుషుమ్నాంతర్గతమైన ముఖ్యప్రాణ శక్తి, రుద్ర గ్రంథి అనబడుతుంది.

ఈ షట్ చక్రాలను - దాటిన, అనగా రుద్రగ్రంథిని సైతం భేధించిన కుండలినీ శక్తి సహస్రారచక్రం చేరుతుంది. సామాన్యంగా రుద్రగ్రంథిని చేరిన శక్తికి సహస్రారం చేరాలి అనే ఆసక్తి మిక్కుటంగా ఉంటుంది. రెండు గ్రంథులు అనగా ముడులు వదలినచో మూడవ ముడి విడిపోవుటయు కొంత తేలికగానే ఉంటుంది - అని భావం.

సహస్రారం చేరిన ఈశక్తినే "బ్రహ్మము" అనియు, బ్రహ్మమునందు అభేదభావం గలది అనియు, బ్రహ్మమునందు అధ్యస్తం అనియు, అనగా మాయాశబలిత సగుణ బ్రహ్మం అనియు బ్రహ్మతో అవినాభావ సంబంధం గలది అనియు {అవినాభావసంబంధం =విడదీయరాని సంబంధం} తలంపదగును. కొందరు ఈ శక్తినే " మహాశక్తి" అనియు నిర్వచిస్తారు. అందుచే "బ్రహ్మశక్తి" అనియు,"సరస్వతి" అనియు "వాగ్దేవత" అనియు దానిని భావింపవచ్చును.

ఇచ్చట బ్రహ్మ అనగా "మహత్" అని అర్థం. మహత్ నకు భిన్నంకాని శక్తి అవడం వలన "మహాశక్తి" అనబడుతుంది. అనగా బ్రహ్మశక్తి, మహాశక్తి అనే పదాలు రెండును ఒకేఅర్థాన్ని బోధించే పర్యాయపదాలు అని సారాంశం.

ప్రపంచంలో ఉండే పదార్థాలు అన్నియూ ఏదో ఒక గుణాన్నో, కొన్ని గుణాలలో మాత్రం కల్గిఉంటాయి.

ఉదా:- ఆకాశానికి శబ్దం ఒక్క గుణం మాత్రమే గలదు.

దాని నుండి పుట్టిన వాయువునకు -శబ్దం, స్పర్శ - అనే రెండు గుణాలుగలవు, ఆ -వాయువు నుండి పుట్టిన తేజస్సునకు - శబ్దం స్పర్శ -రూపం అనే మూడు గుణాలుగలవు. ఇటులనే తక్కిన పదార్థాలను ఊహింపవలయును.

"పరమేశ్వరి" మాత్రం "అనంతశక్తులు" గలది. అందువల్లనే మహాశక్తి అనబడుతుంది. ఈ శక్తి పామువలె గుండ్రంగా మూడున్నర చుట్లు

చుట్టుకొని ఉంది. "కుటిలాలక - భుజంగి - శక్తి - ఈశ్వరి - కుండలిని - అరుంధతి - కుండలి" అనే ఏడు పేర్లనూ ఈ కుండలినీ శక్తికి నామాంతరములు అనగా బదులుపదాలు.

"మేరు దండి" అంతిమభాగాన - మూలాధార చక్రానికి సమీపాన -"యోనికందం" అనే స్థానమునందు, అగ్నితుల్యతేజో మధ్యంలో మూడున్నర చుట్టలు గల్గి, సర్పాకృతిగా నిద్రావస్థలో ఉండే ఒకానొక సూక్ష్మనాడియే జీవశక్తియైన ఈ"కుండలిని" అనబడుతుంది. వెన్నెముకను, "మేరుదండి" అంటారు. ఈ"కుండలిని" యే సమస్తమైన శక్తులకును, మహిమలకును, జ్ఞాన విజ్ఞానాలకునూ ఆధారభూతమైన కేంద్రస్థానమై విరాజిల్లుతూంది. ఇది నిద్రితమై ఉన్నంతకాలం "జీవుడు" "అజ్ఞాన నిద్ర"లో ఉన్నట్లే అని తలంచాలి.

కుండలినీ జాగరణముతో "సంపూర్ణమైన జ్ఞానం" అనంత మహిమలు జీవుడికి ప్రాప్తిస్తాయి. ఈ కుండలినీ సాధనము, యోగమార్గమున సిద్ధుడును - సమర్థుడును అయిన సద్గురుదేవుని సన్నిధానంలో, తద్గురువర్యుని ఆశీస్సులను అనుగ్రహ శక్తినిపొంది చేయదగునేగాని, స్వతంత్రంగా చేయరాదు.

శ్లో॥ "సుప్తా గురుప్రసాదేనయదా జాగర్తికుండలీ।
తదా సర్వాణి పద్మాని భిద్యన్తేగ్రంథయో పిచ॥ (అని శాస్త్రం)

భావం : నిద్రించే కుండలీ శక్తి, గురు దేవుని అనుగ్రహించే ఎప్పుడైతే మేల్కొనునో- అప్పుడు అన్ని పద్మాలు (చక్రాలు) అలాగే బ్రహ్మాదిగ్రంథులూ భేదింపబడుతాయి. ఇందులో ఒక్క విశేషం సాధకులు గుర్తించాలి. ఏమనగా, ఈ కుండలిని సక్రమంగా, సరియైన పద్ధతిలోనే జాగృతం అయితే ఎన్ని మహిమలు ప్రాప్తిస్తాయో, క్రమహీనంగా విషమంగా జాగృతం అయితే అంతకన్న అధికంగా అనర్థాలు, అనగా ఉన్మాదం, నపుంసకత్వం మొదలైనవి కొన్ని జన్మలవరకు సంప్రాప్తంకావచ్చు.

అందుకే సద్గురు సన్నిధి, సద్గురుని అనుగ్రహం అవసరమని తెలుపబడింది. గురుని అనుగ్రహంలేకపోతే విఘ్నాలు సైతం కలుగుతాయి.

కుండలిని ''వాగ్భవబీజం'' సంకేతంగా గలది. అనగా ''అ-ఇ -ఉ-'' అనే వర్ణాలు సంకేతంగా గలది. ఇందు మాత్రా రూపాలైన ''అ, ఇ, ఉ,'' అనే మూడును మూడు వలయాలాలకును, అర్థమాత్రయైన మ కారము (మ్- అనేది) అర్థవలయానికిని సూచకం అవుతాయి. కుండలములు, వలయాలు -(చుట్టలు) పర్యాయపదాలు. కుండలాలు గలది గనుక కుండలి లేక కుండలిని అనబడతుంది.

శబ్ద స్పందనం, వలయతరంగ విస్తరం, ''అ,ఇ,ఉ,మ్'' అనే వాగ్భవబీజం, ఇత్యాది హేతువులచే కుండలిని, ''వాగ్దేవి'' అనడం రహస్యం. ఈ సత్యం గ్రహింపదగును.

మూలాధార సహస్రారచక్రాలకు మధ్యన చరించే పరాస్వరూపిణి యైన సుషుమ్నానాడి. తనయొక్క ''ఆరోహణ - అవరోహణ'' సగమనము లందు ప్రదక్షిణ క్రమం గలదై ఉంటుంది. ఈ గమనమునందు మధ్యనుండే చక్రాలను, గ్రంథులనూ చుట్టి తిరుగడంలో సర్పసామ్యంగలదై ఉంటుంది.

శ్లో॥ ''కుండలీ కుటిలాకారా సర్పవత్ పరికీర్తితా।
సా శక్తి శ్చాలితాయేన సముక్తో నాత్ర సంశయః॥

భావం: ''ఈ కుండలి వక్రగమనంచే వక్రమైన రూపంగలది. అందుచే సర్ప-వంటిదిగా పేర్కొనబడింది. అలాంటి ''కుండలినీ'' శక్తిని ఎవడు ''జాగృతం'' గావిస్తాడో అతడు''ముక్తుడే'' అగును. ఇందులో సందేహం లేదు.

ఈ శ్లోకంలో కుండలి, సర్పంవలె ఉన్నది అనీ, దానిని జాగృతం చేసి ఊర్ధ్వగామినిని గావించిన యోగి జీవన్ముక్తుడు అనీ, బోధింపబడింది. ఇందుచే బహుజన్మార్జిత పుణ్యపాప వాసనాయుతమైన సుషుమ్నాయందలి ముఖ్యప్రాణ రూపిణియైన కుండలినీ శక్తి, ఉపాసకూని యొక్క అనవరత

అభ్యాస పాటవంవలనగాని, సంతత ఏకాగ్రచిత్తంతోది ఉపాసన వలనగాని మూలాధారం నుండి సముత్థాపితం (మేల్కొల్పబడింది) అవుతుంది. అది క్రమంగా చక్రచ్ఛేదనంగావిస్తూ, ఊర్ధ్వగామినియై సహస్రారచక్రం చేరుతుంది. అచ్చట సుధాసారాభివర్షిణియై సాధకుణ్ణి ఆనంద రసనిమగ్నుణ్ణి చేసే పరావాగ్దేవతారూపిణియే అవుతుంది.

శ్లో॥ (1) భుజంగాకారరూపేణ మూలాధారం సమాశ్రితా
శక్తిః కుండలినీ నామ బిసతంతునిభా శుభా
(2) మూలాకంఠం ఫణాగ్రేణ దంష్ట్వా కమల కందవత్
ముఖేన పుచ్ఛం సంగృహ్య బ్రహ్మరంధ్రం సమన్వితా
(వామకేశ్వర తంత్రము)

భావం : (1) కుండలినీ శక్తి పామువలె (మూడున్నర మెలికలుగల్గి) మూలాధారాన్ని ఆశ్రయించి ఉంది. ఇది తామరకాడను విరిచినచో వచ్చే సన్నని దారం వలె ఉంటుంది. ఇది మిక్కిలి ప్రశస్తమైంది.
(2) మూలాధారచక్ర కంఠాన్ని పడగ చివరనుండే నోటితో తామరకాడను వలె పట్టుకొని ఉంటుంది. దీని శక్తి బ్రహ్మరంధ్రం వరకూ ఉంటుంది.

గాఢ నిద్రలో ఉన్న "ఆది దివ్యశక్తి"ని మేల్కొల్పిన యోగి దగ్గరకురోగ బాధలు రావు. అతడు అన్ని బాధలనుండి విముక్తుడూ, ముక్తుడూ అవుతాడు.

శ్లో॥ తస్మాత్ సంచాలయేన్నిత్యం సుఖం సుప్తామారుంధతీమ్
తస్యాః సంచాలనేనైన యోగీరోగైః ప్రముచ్యతే

భావం: అందువలన సుఖంగా సుమప్తావస్థలో ఉండే.. అరుంధతిని, అనగా కుండలిని, తప్పక మేల్కొల్పి ఊర్ధ్వగామిని చేయాలి.

అలా చేయడంవలనే యోగియైన వాడు రోగాలనుండి విముక్తుడవుతాడు.

ఇంతేగాదు, కుండలినీ యోగ సిద్ధునకు అణిమాది అష్ట సిద్ధులు సైతం వశీ భూతాలు అవుతాయి. ఇహమందు "ప్రశాంత జీవితం" పరమందు "మోక్షం" ప్రాప్తిస్తాయి.

ఈ పరా విద్యయైన శ్రీ విద్యయే కుండలినీ శక్తి అనబడుతుంది. ఈ శక్తియే"ఇచ్ఛాశక్తి"యనియూ, "క్రియా శక్తి" అనియూ, "జ్ఞానశక్తి" అనియూ,"జగన్మాత" అనియూ, "పరాంబిక" అనియూ, "త్రిపురసుందరి" అనియూ,"ఆదిశక్తి" అనియూ, బహువిధనామములచే కీర్తింపబడుతూ ఉంది. ఆ తల్లి యొక్క కరుణా కటాక్షవీక్షణం లభించినచో మోక్ష సామ్రాజ్యం కరతలామలకమే అవుతుంది. ఆత్యన్తిక దుఃఖనివృత్తియు, పరమానంద ప్రాప్తియు అనుభవానికి వస్తాయి.

ఇది కేవలం గ్రంథ శోధనచేగాని, తర్కమీమాంసాది శాస్త్రాలచేగాని, ప్రగాఢ పాండిత్యంచేగాని పొందబడదు. సచ్ఛీలం,సత్ప్రవర్తన, ఎడతెగని పట్టుదలతోడి అనుష్ఠానం నియమపాలన, ధర్మజీవనం, అఖండ అనన్య గురుభక్తి అనేవి గల్గి, నలుబది దినాలు సాధన చేస్తే సాధకునికి కుండలిని "జాగృతం" అవుతుంది. క్రమంగా ఆ శక్తిని ఊర్ధ్వగామినిని గావించి తరింపవచ్చును.

శ్లో॥ బ్రహ్మచర్యవ్రతస్యైవ నిత్యంహితమితాశినః
మండలాద్దృశ్యతే సిద్ధిః కుండల్యభ్యాసయోగినః

భావం: బ్రహ్మ చర్యాన్ని పాటిస్తూ, హితమైన ఆహారాన్ని మితంగా భుజిస్తూ, దీక్షతో కుండలిని అభ్యసించే సాధకునికి మండలం దినాలలో అనగా నలుబది దినాలలో కుండలిని జాగృతం అవుతుంది. ఈ విషయంలో సాధకులు ఏ మాత్రం సందియం చెందరాదు. సాధకుడు మొదట సద్గురు కరుణను పొందాలి. ఆ

నిరహంకారంతో నిరంతరమైన యోగ సాధన చేయాలి. అటుల నిర్మల, నిశ్చల చిత్తంతో సాధన చేయగా అతనికి, అనగా సాధకునికి ధ్యేయమైన లేక ప్రార్థ్యమైన (కోరదగిన) దివ్యశక్తి అవశ్యం లభిస్తుంది.

శ్లో॥ "సర్వేషాం యోగ తంత్రాణామాధారోమీా కుండలినీ"

భావం: ఇతరమైన యోగ తంత్రాలకు అన్నింటికి ఈ కుండలినీ యోగం ఆధారం.

పూర్వం మన మహర్షులు ఈ దివ్యశక్తిని సంపాదించిన తర్వాతనే ప్రపంచానికి, ఆధ్యాత్మిక ప్రబోధం అనగా బ్రహ్మజ్ఞానామృతం ప్రసాదించారు. జ్ఞానదేవ్, ఏకనాథ్, మత్స్యేంద్రనాథ్, గోరఖ్‌నాథ్, శ్రీ రామకృష్ణపరమహంస గారు, శ్రీ మహర్షి మలయాళ సద్గురు స్వాములవారు, స్వామి శ్రీ శివానందులవారు మొదలగువారు మొదట ఈ యోగవిద్యచే తరించియే ఇతరులకు తరణమార్గం చూపారు. "యత్రయోగేశ్వరః కృష్ణః = ఎచ్చట యోగేశ్వరుడైన కృష్ణుడు ఉండునో" అనే గీతా వాక్యాన్ని బట్టి భగవానుడైన శ్రీకృష్ణుడు యోగి అవడంవల్లనే గీతా బోధ చేశాడు అని కూడా తలంచడానికి అవకాశం గలదు.

కుండలిని జాగృతం అయినచో దీర్ఘాయువు లభిస్తుంది. రోగబాధలు మాయం అవుతాయి. పరాశక్తి యొక్క దివ్యాంశమైన ఈ కుండలినీ శక్తి స్పర్శచే సహస్రారం విశుద్ధం అవుతుంది. అందుచే నిశ్చలమైన "నిర్మలజ్ఞానం" ఉదయిస్తుంది. అనగా సంకల్పాత్మకమైన మనస్సు లభిస్తుంది అని భావం. ఇలా విశుద్ధజ్ఞానం జనించడంవలన సంకల్ప సిద్ధియు, నిర్భయత్వము, సాధకునికి ప్రాప్తిస్తాయి. జీవన్ముక్తతయు సిద్ధిస్తుంది. ఇంతేగాదు, ఈ దివ్యశక్తి స్వాధీనతచే సాధకునికి పంచభూతాలు సైతం వశీభూతాలు అనగా లోబడినవి అవుతాయి. అందుచే యోగికి స్వేచ్ఛా మరణమే గాని రోగ బాధల తోడి మరణం లేదు అని నిర్భయంగా తెలుపవచ్చును.

శ్లో॥ ఇచ్ఛారూపోహి యోగీంద్రః స్వతంత్రస్త్వజరామరః

క్రీడతే త్రిషులోకేషు లీలయా యత్రకుత్రచిత

(అని. తంత్ర శాస్త్రం)

భావం: యోగీంద్రుడు ఇచ్ఛావర్తనుడై ఉంటాడు. అందువల్లనే అతడు సర్వస్వతంత్రుడు. అందువల్లనే కాలచోదితాలైన ముసలితనం, మరణం, అతడి దాపునకు పోవు. విలాసంగా ముల్లోకాలలో ఇష్టంవచ్చినట్లు చరిస్తూ ఉంటాడు.

శ్లో॥ తస్మాన్మూఢాన జానన్తి మిథ్యాతర్కేణ వేష్టితాః

భావం: అందువలన వ్యర్థమైన తర్కజ్ఞానంచే ఆవరింపబడిన మూర్ఖులు ఈ కుండలినీ శక్తిని గ్రహింపజాలరు. అందువల్ల నిరంతర అనుష్ఠాన సంపన్నులు బ్రహ్మచర్యాది నియమవ్రతులూ అయిన మహనీయుల అడుగు జాడలలో పయనించడమే సాధకులకు కర్తవ్యం. అదే లక్ష్యప్రాప్తికి ముఖ్యసాధనం అని గ్రహించాలి.

ఈ దివ్య కుండలినీ శక్తి యొక్క స్థానం మూలాధారచక్రం అనుటను సాధకులు మరువరాదు. ఇది అచ్చటినుండి సహస్రారం వరకు, బ్రహ్మదండి యొక్క(అనగా వెన్నెముక యొక్క) మధ్యలో ఉండే సుషుమ్నానాడి ద్వారా ప్రవహిస్తుంది. ఈ మూలాధారచక్రంలో ఉండే ఈ కుండలినీ శక్తిచే దేహమందు అన్ని భాగాలు ముఖ్యంగా పదునాల్గునాడులు విస్తరించి ఉన్నాయి. వాటి నామాలు. 1.సుషుమ్నా 2.ఇడా 3.పింగళా 4.గాంధారి 5.హస్తజిహ్వా 6. కుహూ 7.సరస్వతి8.పుష 9.శంఖిని 10.పయశ్విరి 11.వారుణి 12.ఆలుంబష 13.విశ్వోదర 14.యశస్విని. ఇందు ముఖ్యమైనవి మూడు. అవి ఇడా, పింగళా, సుషుమ్నా అనేవి. ఈ మూడింటిలోను, మిక్కిలి ముఖ్యమైంది సుషుమ్నానాడి అనేది. దీనిని యోగులు చాల విలువైనదిగాను, యోగ్యమైనదిగాను గుర్తించారు. తక్కిన నాడులు సుషుమ్నకు సహకారులు మాత్రమే ఔతాయి. ప్రతినాడి, దాని ప్రయోజనం మరియు చక్రముల నిర్మాణవివరాలు క్రింది వరుసలో విశదంగా తెల్పుతున్నాము.

వెన్నెముకను "మేరుదండం" అంటారు. ఈ బ్రహ్మాండం అంతయు మేరు పర్వతం ఆధారంతో ఉంది అనీ, భూమితో బాటు సర్వగ్రహాలు ఆ మేరు పర్వతం యొక్క ఆకర్షణ శక్తికిలోబడియే తమ తమ నియత కక్ష్యలో పరిభ్రమిస్తున్నాయి అనీ జ్యోతిష శాస్త్రము బోధిస్తుంది. అందుచే మేరు పర్వతం బ్రహ్మాండానికి "ఇరుసు" లాంటిది. అలాగే ఈ శరీరానికి వెన్నెముక ఇరుసువంటిది అవడంవలన మేరుదండి అంటారు. శరీరానికి మూడు ముఖ్య భాగాలు 1.తల 2.మొండెం 3.పాదాలు. ఈ మూడింటిలో తల ముఖ్యమైంది. పాదాలు పోయినను జీవింపడానికి వీలుగలదుగాని, తల లేనిచో జీవింపలేరుగదా. తలకు, పాదాలకు మధ్యన ఉండేది వెన్నెముక. ఇది తలకు పాదాలకు ఇరుసువంటిది. ఈ వెన్నుముక 33 ఎముకలతో vertebral ఉంటున్నది. ఇది అయిదు భాగాలుగా విభజింపబడింది.

1. Cervical (ప్రదేశం)మెడ 7 Vertebral
2. వెన్నెముక స్థలం - వీపు - 12 Vertebral
3. Lumber భాగము - కటిప్రదేశం - 5 Vertebral
4. Sacral స్థలం - పిరుదులు - 5 Vertebral
5. Cowygeal స్థలం -(Imperfect vertebral comey)- 4 Vertebral

(7 + 12 + 5 + 5 + 4 = 33)

నాడీ మండలం

"నాడులు " అనగా ఈ "స్థూలదేహం"లో కనబడే "నరాలు" కావు. ఈ నాడులు సూక్ష్మరూపంగా ప్రాణశక్తికి ఆధారాలైఉంటాయి. వీటిని డాక్టర్లు కనుగొనలేరు. ఈ దేహం అంతర్గతములై ఉండే అనేక నాడుల కూడలి

అనవచ్చును. ఈ నాడులను లెక్కించడం సాధ్యంగాదు. కొందరు తమ వివేచనను అనుసరించి(72,000) డెబ్బది రెండు వేలు అంటారు. మరికొందరు (3,50,000) మూడున్నర లక్షలు అంటారు. ఈ నాడీ సమూహం "సూక్ష్మశరీరాన్ని" ఆశ్రయించి ఉంటుంది. యోగికి (సాధకునికి) సాధనాపటిమచే కుండలిని జాగృతిని పొందుతుంది. వెంటనే అది (కుండలినీశక్తి) సుషుమ్నానాడిని చేరి నాడీమండలాన్ని శుద్ధ పరుస్తుంది. అందుచే యోగి (సాధకుడు) నాడీ మండలిని గూర్చియు, చక్రాలను గురించియు వివరంగా తెలిసికొనడం మిక్కిలి అవసరం.

ఇంతకు ముందు తెలిపిన 14 నాడులలో "ఇడా, పింగళా, సుషుమ్నా" అనే మూడు నాడులు మిక్కిలి ముఖ్యమైనవిగా ఎంచబడతాయి. ప్రతి మానవునికి"స్థూలం," "సూక్ష్మం," "కారణం" అని మూడు శరీరాలు గలవు. స్థూలదేహం, పంచవింశతి (25) తత్వాలు గల్గిఉంది. సూక్ష్మశరీరం, సప్తదశ(17) తత్వాలుగలదు, కారణదేహమే "అజ్ఞానం". స్థూలదేహం సూక్ష్మశరీరం యొక్క సహాయం లేనిదే ఏ పనినీ చేయలేదు, పంచజ్ఞానేంద్రియాలు, పంచకర్మేంద్రియాలు, పంచప్రాణవాయువులు, మనస్సు, బుద్ధి (అనగా5+5+5+1+1=17) అనే ఈ పదునేడు భాగముల కలయికనూ సూక్ష్మశరీరం అంటారు.

కొందరు మనస్సు అనేది సంకల్పరూపావస్థ, బుద్ధి అనేది నిశ్చయావస్థ అని, ఈ రెండింటికి ఏకతను దెల్పి సూక్ష్మ శరీరం షోడశ (16) తత్వాలు గలది అని అంటారు. ఈ సూక్ష్మ శరీరాన్నే "లింగశరీరం" అని కూడా అంటారు.

శ్లో॥ "సూక్ష్మంతల్లింగ ముచ్యతే" అని వేదాంత పంచదశ.

భావం: ఆ - సూక్ష్మ శరీరంమే లింగ శరీరం అనబడుతుంది.

పంచ జ్ఞానేంద్రియాలు - 5

పంచ కర్మేంద్రియాలు - 5

మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తం, అహంకారం - 4

జీవుడు - 1

మొత్తం తత్త్వాలు - 25

ఈ స్థూలదేహంలో, సూక్ష్మశరీరతత్త్వమైన 17 తత్త్వాలు చేరినవి అని గ్రహించాలి.

ఈ పైనదెల్పిన నాడులు అన్నియూ సూక్ష్మశరీరాన్ని అనుసరించి ఉంటాయి. ఇందు ముఖ్యనాడులైన ఇడా, పింగళా, సుషుమ్నా అనే మూడింటిలో, "ఇడానాడి" ఎడమ ముక్కునుండి సంచరిస్తుంది. "పింగళానాడి" కుడి ముక్కు నుండి సంచరిస్తుంది. ఇక "సుషుమ్నానాడి" బ్రహ్మరంధ్రం నుండి త్రికూట మధ్యానికి ప్రవహిస్తుంది. ఎడమ కంటిలో "గాంధారి" నాడియు కుడి కంటిలో"హస్తజిహ్వా"యు ఉంటాయి. కుడిచెవిలో "పుష" నాడియు, ఎడమ చెవియందు"యశస్వినీ" నాడియును, ముఖంలో "అలుంభసా" నాడియును ఉంటాయి. ఇక లింగమందు "కుహూ" నాడియు గుదమునందు "శంకినీ" నాడియును ఉంటాయి. ఈ పది నాడులు పది విధాలైన ప్రాణవాయువులను ఆశ్రయించి ఉన్నాయి.1.ప్రాణ 2.అపాన 3.వ్యాన 4.ఉదానక 5.సమానములు అనేవి పంచప్రాణములు. ఇలాగే ఉపప్రాణములును అయిదు గలవు. అవి 1.నాగ 2.కూర్మ 3.కృకర 4.దేవదత్త 5.ధనంజయములు అనబడుతాయి. ఇలా మొత్తం దశ ప్రాణములు. ఇలా ఉంటాయి.

1. పాణవాయువు - హృదయంలో.
2. అపాన వాయువు - గుదంలో.
3. సమానవాయువు - నాభిలో.

4. ఉదానం - కంఠంలో.

5. వ్యానం - సర్వ శరీరంలో.

6. నాగ వాయువు - వాగ్ద్వారంలో దీనిచే త్రేపులు వస్తాయి.

7. కూర్మ వాయువు - దీనిచే కనురెప్పలు కదులును.

8. కృకర వాయువు - దీనిచే తుమ్ములు వస్తాయి.

9. దేవదత్త వాయువు - దీనిచే ఆవలింతలు వస్తాయి.

10. ధనంజయవాయువు - సర్వ శరీరంలో ఉంటుంది. శవంలోనూ ఉంటుంది.

ఇందుకు ప్రమాణం:

శ్లో॥ హృదిప్రాణో గుదే Zపానో సమానో నాభిసంస్థితః
ఉదానః కంఠ దేశస్థో వ్యానః సర్వ శరీరగః
వాగ్ద్వారే నాగ ఆఖ్యాతః కూర్మ ఉన్మీళనేస్మృతః
కృకరాచ్చ క్షుతం జ్ఞేయం దేవదత్తా ద్విజృంభణమ్
నజహాతి మృతంవాపి సర్వవ్యాదీ ధనంజయః

(అమరకోశము)

ఇందులో ధనంజయవాయువు ప్రాణము పోయినను అనగా శవం నందును ఉంటుంది. అయితే దీని ప్రభావంచే ప్రాణంపోయిన తర్వాత పది నిమిషాలు వరకు శరీరం వేడిగా ఉంటుంది.

ఇడా, పింగళా, సుషుమ్నా నాడుల ద్వారానే ప్రాణ సంచాలనం జరుగుతుంది.

ఈ నాడులలో ఇడా నాడికి అధిపతి చంద్రుడు, పింగళనాడికి అధిపతి సూర్యుడు. సుషుమ్నానాడి మూలాధారం నుండి భ్రూమధ్యం వరకు ఉండును అని వెనుక తెలుపబడింది.

ఇడా నాడి కుడి వృషణం నుండియు, పింగళా నాడి ఎడమ వృషణం నుండియు బయలుదేరి సుషుమ్నాలో చేరుతాయి. మూలాధార చక్రంతో ఈ మూడు నాడులు ముడివేయబడి ఉంటాయి. ఈ ముడినే బ్రహ్మగ్రంధి అంటారు. ఈ గ్రంథి మరల(పునః) అనాహత చక్రంలో మరియు ఆజ్ఞాచక్రంలో చేరుతుంది. దీనినే త్రివేణీ సంగమం అంటారు. గంగా, యమునా, సరస్వతీ నదులు మూడును కలిసిన చోటును ప్రయాగ అనియు, త్రివేణీ సంగమం అనడం ప్రసిద్ధం. అలాగే దీనికిని త్రివేణీ సంగమం అని పేరు గల్గింది.

సంక్షిప్త స్వరసాధన

స్వరసాధన నిరంతరం చేసేవాడు మహాయోగి. అతను భూత భవిష్య ద్వర్తమానాలను సైతం తెలుసుకోగలడు. ఇలా కాలగమనాన్నెరుంగడం వలన అతడు కాలాన్ని జయిస్తాడు. పైన తెలిపిన విధంగా ముఖ్యమైన నాడులు మూడు.

1. సూర్యానాడి అనగా పింగళానాడి కుడి ముక్కు నుండి ప్రవహిస్తుంది.
2. చంద్రనాడి అనగా ఇడానాడి ఎడమ ముక్కునుండి ప్రవహిస్తుంది
3. సుషుమ్నానాడి భ్రుకుటి యందు అనగా కనుబొమ్మల నడుమ ఉంటుంది.

ఇడానాడిని గంగ యనియు, పింగళా నాడిని యమున అనియు, సుషుమ్నానాడిని సరస్వతి అనియూ కూడా అంటారు. ఈ మూడు నాడుల ద్వారా సంచరించే స్వరాలు మన దైనందిన జీవితంలో ఎలా ఉండాలో అలా ఉండని పక్షంలో ఏమి హానిగలుగుతుందో అనే విషయాలు క్రింద తెలుపబడ్డాయి.

1. ఆదివారము ఉదయం సూర్యస్వరం ఉండాలి.

2. సోమవారము ఉదయం చంద్రస్వరం ఉండాలి.

3. మంగళవారము ఉదయం సూర్యస్వరం ఉండాలి.

4. బుధవారము ఉదయం చంద్రస్వరం ఉండాలి.

5. గురువారము ఉదయం శుక్లపక్షంలో చంద్రస్వరం బహుళపక్షంలో సూర్యస్వరం ఉండాలి.

6. శుక్రవారం ఉదయం చంద్రనాడి ఉండాలి.

7. శనివారము ఉదయం సూర్యనాడియు రాత్రికి చంద్రనాడియు ఉండాలి.

ప్రతినెల శుక్లపక్షంలో మూడు దినాలు, అనగా, పాడ్యమి, విదియ, తదియలలో చంద్రనాడి ఉండాలి. అలాగే పౌర్ణమినాడు చంద్రనాడియు, అమావాస్యనాడు సూర్యనాడియు ఉండవలయును. మరియు ప్రతి సంవతసరం పాడ్యమి, విదియ, తదియ తిథులలో చంద్రస్వరం (చంద్రనాడి) ఉండాలి. అలాగే సంక్రాంతి ఉత్తరాయణ పుణ్యకాలమందు ప్రాతః కాలము వరుసగా మూడు దినాలు చంద్రనాడి ఉండవలయును. సంవత్సరాది అనగా చైత్ర శుద్ధ పాడ్యమి నాడు చంద్రస్వరం లేనిచో ధననాశం, ఆర్థికమైన ఇబ్బందులు గల్గుతాయి. విదియనాడు చంద్రస్వరం లేనిచో, తనకు అనగా లేనివానికి, విపత్తును, భయం గల్గుతాయి. తదియనాడు చంద్రస్వరం నడువనిచో దగ్గరి బంధువులకు హాని జనిస్తుంది.

1. ఆదివారం సూర్యస్వరం ఉదయం లేనిచో మనస్తాపం, భయం, అపకీర్తి, ధనవ్యయం, వ్యాధి సంభవిస్తాయి.

2. సోమవారం చంద్ర స్వరం లేనిచో కార్యహాని గల్గుతుంది.

3. మంగళవారం సూర్యస్వరం లేనిచో మరణవార్త వస్తుంది.

4. బుధవారం చంద్రస్వరం నడువనిచో ఇంట్లో కలహం సంభవిస్తుంది.

5. గురువారం స్వరం తప్పినచో అనగా శుక్లపక్షంలో చంద్రస్వరం బహుళపక్షంలో సూర్యస్వరం ఉండనిచో పరులతో కలహం వస్తుంది.

6. శుక్రవారం చంద్రస్వరం లేనిచో బంధువుల రాక, వ్యర్థప్రయాణం గల్గుతాయి.

7. శనివారం స్వరం తప్పినచో ఉదయం సూర్యనాడియు రాత్రికి చంద్రనాడియు ఉండనిచో అనారోగ్యం గల్గుతుంది.

వారస్వరం తప్పి నడచిన తిథులలో ఫలితములు

1. పాడ్యమినాడు తప్పినచో కలహం, ధననష్టం ప్రాప్తిస్తాయి.
2. విదియనాడు తప్పినచో ఆత్మ బంధువులతో వైరం గల్గుతుంది.
3. తదియనాడు తప్పినచో కార్యనాశం సంభవిస్తుంది.
4. చవితినాడు తప్పినచో బంధువులకు బాధ గల్గుతుంది.
5. పంచమినాడు తప్పినచో ప్రభుత్వవైరం వస్తుంది.
6. షష్ఠినాడు తప్పినచో మృత్యుభయం గల్గుతుంది.
7. సప్తమినాడు తప్పినచో రోగబాధలు జనిస్తాయి.
8. అష్టమినాడు తప్పినచో మరణం దాపురిస్తుంది.
9. నవమినాడు తప్పినచో బుద్ధి నశిస్తుంది.
10. దశమినాడు తప్పినచో బంధునష్టం గల్గుతుంది.
11. ఏకాదశిని తప్పినచో విరోధం వస్తుంది.

12. ద్వాదశిని తప్పినచో విపత్తులు దాపురిస్తాయి.

13. త్రయోదశిని తప్పినచో ధననాశం గల్గుతుంది.

14. చతుర్దశినాడు తప్పినచో పశుహాని గల్గుతుంది.

15. పౌర్ణమి లేక అమావాస్యనాడు తప్పినచో విరోధప్రాప్తి గల్గుతుంది.

ఎవ్వరైనను సరే చంద్ర సూర్యనాడుల యొక్క స్వరలక్షణాలను చక్కగా తెలిసికొని అభ్యసిస్తూ ప్రతిదినం సక్రమంగా ఉంచుకోవాలి. అలా ఉంచుకొన్న వారికి త్రికాలజ్ఞానం జనిస్తుంది.

చంద్రనాడి శుభ సమయాలలో ఉండాలి. ఇంటినుండి శుభ కార్యాలకు పోయేటప్పుడు చంద్రనాడి తప్పక ఉండాలి. అలాగే సూర్యనాడియు విద్యా పరీక్షలందును, వాదమునందును, భయానక కార్యలయమునందును, యుద్ధంనందును, బలంతో కూడిన పనుల యందును ఉండవలయును. ఇలాగే సుషుమ్నా నాడియు సత్సంగంలో భక్తిభావంలో ఉండడం అవసరం.

స్వరాలను మార్చే విధానం.

- ఎడమ ముక్కునుండి స్వరాన్ని కుడిముక్కునకు మార్చవలయును అన్నచో ఎడమ కాలిపైన కుడికాలివ్రేళ్ళు యుక్తముగా ఒకదానిపై మరియొకటి ఉంచవలయును. పిమ్మట ఎడమ చెయ్యిని భూమికి ఊదచాచి కుడికాలి మణికట్టువద్ద పెద్ద నరమును నొక్కుతూ ఉండాలి. ఇలా నొక్కడం వలన స్వరం కుడి ముక్కుకు తిరుగుతుంది.

అలాగే చంద్రస్వరం రావలయునన్నచో అనగా కుడి ముక్కునుండి ఎడమముక్కునకు స్వరం మారవలయునన్నచో, కుడికాలిపైన ఎడమకాలి వ్రేళ్ళు యుక్తముగా ఒకదానిపై మరియొకటి ఉంచాలి. పిమ్మట కుడి చేతిని భూమికి ఊదచాచి ఎడమకాలి మణికట్టువద్ద పెద్ద నరమును నొక్కుతూ

ఉండాలి. ఇలా నొక్కడం వలన స్వరం కుడి ముక్కు నుండి ఎడమ ముక్కుకు తిరుగుతుంది.

మరి కొందరు యోగ దండం సహాయంతో స్వరం మార్పును సాధిస్తారు. అనగా కుడి చంకలో యోగ దండం ఉంచి అణచి పట్టినచో స్వరం ఎడమముక్కునకు మారుతుంది. అలాగే ఎడమ చంకలో యోగ దండం అణచి ఉంచినచో స్వరం కుడి ముక్కునకు మారుతుంది.

ఇంకొక ప్రక్రియ: కుడి చేతిని క్రింద ఉంచి ఒరగిలి పరుండినచో స్వరం ఎడమ ముక్కునకు తిరుగుతుంది. అలాగే ఎడమచేతిని క్రింద ఉంచి ఒరగిల పరుండినచో స్వరం కుడి ముక్కునకు తిరుగుతుంది.

స్వర దోష పరిహారాలు

సూర్యస్వరం నడవదగిన దినాన చంద్రస్వరం నడచినచో మృత్యుంజయ మంత్రం జపిస్తూ భూమిమీద ఎడమ పాద ముందుంచి మూడు అడుగులు తూర్పు లేక దక్షిణం వైపు నడచినచో దోషం పరిహరింపబడుతుంది. అలాగే చంద్రుని దినాన సూర్యుడు (సూర్యస్వరం) నడచినచో కుడి పాదం ముందుంచి మృత్యుంజయ మంత్రం జపిస్తూ మూడు అడుగులు పశ్చిమం లేక ఉత్తరం నడచినచో దోషం తొలగి పోతుంది.

ప్రతి స్వరంలో పంచతత్త్వాలు గలవు.

1. నాసికా రంధ్రాల సమీపంలో నడుస్తూ ఉండేది ఆకాశతత్త్వం
2. నాలుగు అంగుళాల వరకు ప్రవహించేది అగ్ని తత్త్వం.
3. ఎనిమిది అంగుళాల వరకు ప్రవహించేది వాయు తత్త్వం.
4. ఎన్నెండు అంగుళాల వరకు ప్రవహించేది జలతత్త్వం.
5. పదునారు అంగుళాల వరకు ప్రవహించేది పృథ్వీతత్త్వం.

ఈ పంచతత్త్వాల ఉపయోగాలు

1. ఊర్ధ్వముఖమైనది అగ్నితత్త్వం తీవ్రపనులు చేయవచ్చును.

చేయవచ్చును.

3. వాయువు క్రమ బద్ధంగా నడువదు వక్రగమనం గలది.

4. పృథ్వి మధ్యభాగంగా నడుస్తుంది. అందుచే స్తంభనం చేయవచ్చును.

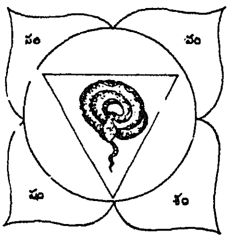
5. ఆకాశం వ్యాపకం అయింది. అందుచే ఆత్మ చింతనం దైవధ్యానం చేయవచ్చును.

ఈ విషయమై విశేషంగా తెలియగోరేవారు స్వరచింతామణి గ్రంథాన్ని చదువగలరు. లేక గురుముఖంగా గ్రహింపగలరు.

సప్తచక్రాలు

1. మూలాధారచక్రము:

శ్రుతి: "ఆధారే బ్రహ్మరంధ్రం త్రిధావర్తం భగమండలాకారం తత్రమూలకందః తత్ర శక్తిం భావనాకారం ధ్యాయేత్, తత్రైవ సర్వకామేశ్వరీ పీఠం సర్వకామ ఫలప్రదం భవతి"



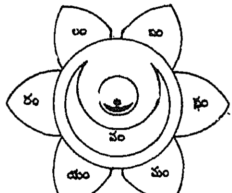
మూలాధార చక్రము మరియు కుండలిని

మూలాధార చక్రం గుదస్థానానికి రెండు అంగుళాలకు పైగా ఉంటుంది.(పటమును చూడండి) దీనికి నాల్గుదళాలు ఉంటాయి. ఆ దళాలు వషశస' అనే అక్షరాలు గల్గి ఉంటాయి. పృథ్వీతత్త్వం బీజాక్షరం 'లం' అనేది. ఇది ఘ్రాణానికి(నాసికేంద్రియానికి) కారణమై ఉంటుంది. అధిదేవత గణపతి ఏ శుభ కార్యాన్ని చేసిననూ విఘ్నాలు రాకుండా ఉండేందుకై మొదట గణపతిని ఆరాధిస్తాము. పసుపు రంగుగలదై ఇచ్ఛా శక్తితో అన్ని నాడులకును ఆధారమై ఉండడం వలన ఇది మూలాధార చక్రం అనబడుతూంది.

ఇడా, పింగళా, సుషుమ్నా అనే నాడులు ఇక్కడి నుండియే ప్రవహిస్తాయి.

భూలోకం దైవశక్తి, ఢాకిని దేవత, ఇది చతుష్కోణంగా ఉంటుంది. దీనిచే విద్యయు ఆరోగ్యమును శక్తియు ప్రాప్తిస్తాయి. ఎముకలకు బలం గల్గుతుంది. దీనిక్రింది భాగంలో అతల, వితల, సుతల, తలాతల, రసాతల, మహాతల, పాతాళాలు అనే సప్త లోకాలు ఉంటాయి. ఈ చతుష్కోణ చక్రానికి అనగా నాలుగు దళాల చక్రానికి మధ్య బాగంలో సుందరమైన త్రికోణాకారం ఉంటుంది. దానిలో కుండలినీ అనే శక్తి సర్పాకారంగా ఉంటుంది. అది మూడున్నర చుట్టలు చుట్టుకొని నోటిలో తోకను కరచుకొని నిద్రిస్తూ ఉంటుంది. బ్రహ్మద్వారాన్ని మూసి ఉంచిన ఈ కుండలినీ శక్తిని ఎవ్వరైతే యోగ సాధనద్వారా, ఉపాసన ద్వారా మూలాధారం నుండి మేల్కొల్పుదరో అలాంటి వారి యొక్క పాపరాశి అంతయు దగ్ధమై పోతుంది. మరియు వారికి అఖండానందర సానుభూతియు, దివ్యజ్ఞానం, దివ్యదృష్టియు లభిస్తాయి.

2. స్వాధిష్ఠాన చక్రము :

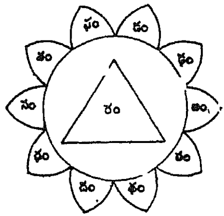


స్వాధిష్ఠాన చక్రము

ఈ చక్రం మూలాధారం చక్రానికి నాలుగు అంగుళాలపైన వెన్నెముకకు ఎదురుగా మూత్రాశయ, గర్భాశయ, మలాశయాలకు నడుమ ఉండే శుక్రాశయం అనేగ్రంథిలో ఉంటుంది. ఈ చక్రం ఆరు దళాలు గల్గి (షడ్దలమై) ఉంటుంది. ఈ ఆరు దళాలలో "బ,భ,మ,య,ర,ల" అనే బీజాక్షరాలు దళానికి ఒక్కటి చొప్పున ఉంటాయి. శుక్రాశయం అన్నను వీర్యాశయం అన్నను భేదం లేదు. ఇది తెల్లని పాలతో నిండియున్న బంగారు గిన్నెవలెఉంటుంది. శుద్ధసాత్త్వికావస్థయందు, నీల వర్ణంగల్గి గంగాజలం వలె మిక్కిలి నిర్మలంగా ఉంటుంది. రాజసావస్థయందు, క్షీరంతో నింపబడిన బంగారు గిన్నె మాదిరిగా ఉంటుంది. తామసావస్థయందు చీకటిచే ఆవరింపబడినదై ధూమ్ర వర్ణం (బూడిదరంగు) గల్గి ఉంటుంది. దీనినుండే దేహానికి, ప్రాణాలకు

అనేది ఇందలి బీజాక్షరం. ఇది జలతత్త్వ ప్రధానమై ఉంటుంది. ఇచ్చటనే తెల్లని శుక్రం ద్రవరూపంగా నిండి ఉంటుంది అని పూర్వం తెల్పినాము. ఇది బ్రహ్మచర్య సాధనలో గొప్పగా సహకరిస్తుంది. ఇది అర్ధ చంద్రాకారంగా గానీ, ఎఱ్ఱని రంగుతో కందపుష్పంవలెగానీ ఉంటుంది. బ్రహ్మ అధిపతి, రాకిని దేవత. రసము భువర్లోకము, జిహ్వ కార్యసిద్ధి, మేధస్సు క్రియాశక్తి గల్గి ఉంటుంది. ఈ చక్రంపై ఎవ్వరైతే అధిష్ఠాన దేవతను ఏకాగ్రమైన మనస్సుతో ధ్యానిస్తారో వారికి జలతత్త్వం వశీభూతం అవుతుంది. మరియు వారికి ఇంద్రియనిగ్రహం సిద్ధించి తద్ద్వారా సూక్ష్మబుద్ధియు లభిస్తుంది. అటులనే కామ, క్రోధ, లోభ, మద, మాత్సర్యాది దుర్గుణాలు అణగి మృత్యుంజయత్వం ప్రాప్తిస్తుంది.

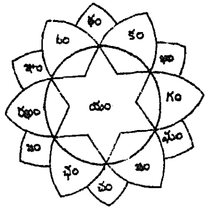
3. మణిపూరక చక్రము :



మణిపూరక చక్రము

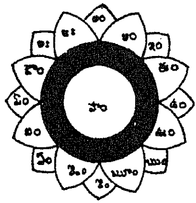
ఈ చక్రం స్వాధిష్ఠానచక్రానికి మూడు అంగుళాలుపైన నాభియందు, మేరు దండానికి ఎదురుగా ఉంది. అనేక వేల నాడులచే చుట్టబడినదై మణికాంతివలె మెరుస్తూ ఉంటుంది. అందుచే దీనికి మణిపూరకం అనే పేరు గల్గింది. ఇది నాడులకు కేంద్రమై అగ్ని తత్త్వ ప్రధానంగా ఉంటుంది. దీని బీజ ధాతువు "రం" అనేది. మూలాధారం నుండి సుషుమ్నా ద్వారా ప్రవహిస్తూ నాభిస్థానం కూడలిగా గల్గి ఉంటుంది. దీనిచే స్థూల దేహంలోని కాలేయం, కడుపు మొదలైన స్థానాలు అదుపులో ఉంచబడుతాయి. ఈ చక్రం దేహానికి చాలా ముఖ్యమైన స్థానం. ఇది పది దళాలు గల్గి (దశదళమై) ఉంటుంది. "డ, ఢ, ణ, త, థ, ద, ధ, న, ప, ఫ" అనేవి భీజాక్షరాలు. ఇవి దళానికి ఒక్కొక్కటి చొప్పున ఉంటాయి. అధిపతి విష్ణువు, స్వఃలోకం, రూపం రక్తవర్ణం, లాకిని దేవత, త్రికోణం నేత్రం, విద్యాసిద్ధి, మాంసధాతువు, జ్ఞానశక్తి, గల్గి ఉంటుంది. ఈ చక్ర సాధన చేసిన వారికి, పాతాళసిద్ధియు, నిధుల కనుగొను శక్తియు, రోగ విముక్తియు లభిస్తాయి. వీరిని అగ్ని కాల్చదు. మరియు వీరికి మృత్యుంజయత్వం చేకూరుతుంది.

4. అనాహత చక్రము:


అనాహత చక్రము

ఈ చక్రం మణిపూరక చక్రానికి పది అంగుళాలు పైన ఉంటుంది. ఇది ద్వాదశ దళం అనగా పండ్రెండు దళాలు గలది. ప్రతి దళంపై ఒక్కొక్కటిచొప్పునక, ఖ, గ, ఘ, జ, చ,ఛ, జ, ఝ, ఞ, ట, ఠ'' అనే పండ్రెండు భీజాక్షరాలు ఉంటాయి. ఇది హృదయస్థానంలో ఉంటుంది. వాయుతత్త్వం ఆవరించి త్వగింద్రియ ప్రధానంగా విరాజిల్లుతుంది. దీని నుండి పది వేల యోగనాడులు నిర్గమిస్తాయి. ప్రతినాడియు శబ్దయుతంగానే నిర్గమిస్తుంది. రక్తవర్ణం, లింగాకారం, వాయు, బీజాక్షరం ''యం''. రుద్రుడు అధిష్ఠానం కాకినీ దేవత మహఃలోకం, షట్కోణం బీజాశక్తి, వివేకప్రాప్తి ధాతువు, అనాహతం నుండి వచ్చే శబ్దాన్ని బ్రహ్మోపాసన అని అంటారు. శబ్దబ్రహ్మోపాసనచే మనస్సులయిస్తుంది. ఈ చక్రాన్ని హృదయంలో ధ్యానించే వారికి వాయుతత్త్వం వశీభూతం అవుతుంది. కాయసిద్ధి గల్గుతుంది. ప్రేమతత్త్వం ఆవరిస్తుంది. గాలివలె తేలిక (భారహీనత) అయ్యే శక్తియు లభిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక గుణాలన్నీ స్వయంగా ఆవరిస్తాయి.

5. విశుద్ధచక్రము :


విశుద్ధ చక్రము

అనాహత చక్రానికి పండ్రెండు అంగుళాలుపైగా విశుద్ధచక్రం ఉంటుంది. ఇది హృదయానికి పైన కంఠప్రదేశంలో, మెడ క్రింది భాగంలో ఎముకలోపల, గొంతులో, స్వరపేటికలో ఉంటుంది. మరియు ఈ చక్రం లోపల శ్వేతవర్ణం, వెలుపల నీలవర్ణం గలదై పూర్ణ చంద్రాకారంగా ఉంటుంది. ఇది వాయు సంచార ప్రధానంగా భాసిస్తుంది.

స్వర పేటిక యందు పదునారు (16) సన్నని ఉంగరాలు ఉంటాయి. వీటికి ఆధారాలు పదునారు దళాలు, ప్రతి దళంలోను ఒక్కొక్కటి చొప్పున ''అ,

ఆ, ఇ, ఈ, ఉ, ఊ, ఋ, ౠ, ఏ, ఐ, ఓ, ఔ, అం, అః'' అనే పదునారు అచ్చులు.

నాభి చక్రం నుండి బయలు దేరిన ''పరా'' అనే అవ్యక్త శబ్దం హం ఆకాశతత్వం, వైఖరీ రూపంలో ఈ చక్రము నందే స్ఫుటమైఉంటుంది. అందుచేవిద్యకు ఆధారమైన షడ్జ, ఋషభ, గాంధీరాది సప్త స్వరాలు దీనియందే ఉంటాయి. ఉదాన ప్రాణవాయువునూ ఉంటుంది. ధూమ్రవర్ణం పంచవక్రంగా ఉంటుంది. జనఃలోకం, శాకిని దేవత, గోళం కర్ణం, జ్ఞానసిద్ధి, చర్మం, ఆదిశక్తి, జీవుడు స్థానం.

ఏకాగ్రతతో దీనిని కంఠకుహరమునందు ధ్యానించే యోగులకు ఆకలి దప్పులు నివర్తిస్తాయి.

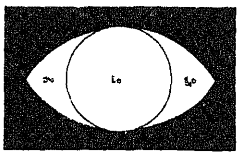
''కంఠకూపే క్షుత్పిపా నివృత్తిః''

అని శాస్త్రం.

మరియు కంఠపేటిక క్రింద వక్షఃస్థలములో ఉండే కూర్మ నాడియందు ప్రవేశించిన మనస్సునకు స్థిరత సిద్ధిస్తుంది. త్రికాల జ్ఞానం ప్రాప్తిస్తుంది.

6. ఆజ్ఞాచక్రము :

ఈ చక్రం కనుబొమల నడమ (భ్రూమధ్యంలో) ఉంటుంది. ఇది విశుద్ధ చక్రం నుండి పండ్రెండు అంగుళాలకుపైన లలాటకోటరం యొక్క గర్తంలో సుషుమ్నానాడి యందు ఉంటుంది. దీనికి ''హం, క్షం'' అనేవి రెండు దళాలు. దీనినే ''త్రికుటి'' అంటారు. ఇందు పరమ శివుడు వసిస్తాడు. అధిష్ఠాన దేవతయు పరమ శివుడే.



హాకిని దేవత, ప్రణవశక్తి దీనికి బీజాక్షరం. ఇది మనస్సునకు కేంద్రమై విరాజిల్లుతూంది. రుద్రగ్రంథిస్థానం సైతం ఇదియే ఔతుంది. ఈ ఆజ్ఞాచక్రం తెలని కాంతితో పూర్ణచంద్రునివలె ఉంటుంది. తపః లోకం, లింగాకారం,

వాక్సుద్ధియు, బ్రహ్మవర్చస్సు ప్రాప్తిస్తాయి. ఇందు పరాశక్తి నాదబిందు శక్తి స్వరూపిణియై ఉంటుంది. సాధకుడు భ్రూమధ్యం నందు దృష్టిని నిలిపి ధ్యాననిమగ్నుడైనచో, గోళం రెండు విధాలుగా గోచరిస్తుంది. ఒకటి ఋణాత్మక గోళం, రెండవది ధనాత్మక గోళం.

పరస్పరం ఘర్షణచే విద్యుత్ప్రకాశం గోచరించునట్లు ఇది ధ్యానావస్థయందొకప్పుడు దీప శిఖవలెను మఱియొకప్పుడు చక్రాకారంగాను భాసిస్తుంది. ఇందు మహాతత్త్వం వసిస్తుంది. అందుచే మహత్తత్త్వ ప్రధానం, లేక మహాతత్త్వ ప్రధానం అనబడుతుంది. దీనిచే సాధకులకు దూరదృష్టి, దివ్యదృష్టి సిద్ధిస్తాయి.

"శిరః కపాలే న్తశ్ఛిద్రం ప్రభాసర్వం జ్యోతిస్తత్ర" అని వ్యాసులు పేర్కొనినట్లు "సుషుమ్నానాడి యొక్క ఊర్ధ్వ వివరమునందు సంయమం చేసినచో సాధకులకు సిద్ధులు సాక్షాత్కరిస్తాయి." అని వాచస్పతి మిశ్రులు వివరించారు.

అందుచే కపాలమునందు గల్గే దర్శనం దివ్యనేత్రంద్వారా సంభవిస్తుంది. ఈ ధ్యానస్థితిలో స్థూలదేహభ్రాంతి నశిస్తుంది. అందుచే దివ్యదృష్టి అనేది ఆజ్ఞాచక్రం వల్లనే సాధ్యమై ఉంటుంది. దీనినే తృతీయ దృష్టి లేక మూడవచూపు అనియు అంటారు.

ఇది రెండు దళాలుగా ఉండడానికి కారణము ఇలా గ్రహింపవలసి ఉంటుంది.

ఇడా, పింగళా, సుషుమ్నా అనే నాడులు మూడును భ్రూమధ్య స్థానంలో కలుస్తాయి. ఈ సంగమస్థానాన్ని, "త్రివేణి సంగమం" "భ్రమరీగుహ" "శివనేత్రం" "జ్ఞాననేత్రం" అని కీర్తిస్తారు. యోగీశ్వరుల తీర్థ స్థానం సైతం ఇదియే. ఇచ్చట మూడు నాడుల సంగమ్మం గల్గగానే విజ్ఞానం జనిస్తుంది. ఈ ఆజ్ఞా చక్రంనందు ధ్యానసిద్ధిని పొందిన సాధకునకు సహస్రారములో ప్రవేశించేయోగ్యతసిద్ధిస్తుంది

సహస్రారం గల్గిన బ్రహ్మరంధ్రమందు ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానం పొందాలి అంటే ఆజ్ఞాచక్రం అనే అధికారి పరీక్షయందు ఉత్తీర్ణతను

తాంత్రిక గ్రంథములలో చెప్పబడిన చక్రముల పట్టిక ఇవ్వబడినది. దీనిలో అక్షరము, దేవత, వర్ణము, దళము మున్నగునవి వర్ణింపబడినవి.

చక్ర నామము	స్థానము	దళము	వర్ణము	దళ-అక్షరము	తత్త్వము	తత్త్వ బీజము	బీజవాహనము	దేవత	లోకము	గుణము	దేవశక్తి	యంత్రము	జ్ఞానేంద్రియము	కర్మేంద్రియము	ధ్యాన ఫలము
1.మూలాధారము	గుదము లేక యోని	4	రక్తము	వం, శం, షం, సం	వృథ్వి	లం	ఐరావతము	బ్రహ్మ	భూః	గంధము	డాకిని	చతుష్కోణము	నాసిక	గుదము	విద్య,ఆరోగ్య ప్రాప్తి
2. స్వాధిష్ఠానము	పొత్తి కడుపు	6	సిందూరము	వం నుండి లం వరకు	జలము	వం	మకరము	విష్ణువు	భువః	రసము	రాకిని	అర్ధచంద్రాకారము	నాలుక	శిశ్నము	కావ్యము, యోగప్రాప్తి
3. మణిపూరము	నాభి	10	నీలము	డం నుండి ఫం వరకు	అగ్ని	రం	మేషము	వృద్ధ రుద్రుడు	స్వః	రూపము	లాకిని	త్రికోణము	నేత్రము	చరణము	విద్య, సామర్థ్యము
4. అనాహతము	హృదయము	12	ఎరుపు	కం నుండి ఠం వరకు	వాయువు	యం	మృగము	ఈశాన రుద్రుడు	మహః	స్పర్శ	కాకిని	షట్కోణము	చర్మము	హస్తము	ఈశత్వము, వివేకప్రాప్తి
5.విశుద్ధము	కంఠము	16	ధూమ్రము	అం నుండి అః వరకు	ఆకాశము	హం.	హస్తి	పంచ వక్త్రుడు	జనః	శబ్దము	శాకిని	గోళము	కర్ణము	వాక్కు	వక్తృత్వము, జ్ఞానము
6.ఆజ్ఞా చక్రము	భ్రూమధ్యము	2	శ్వేతము	హం, క్షం	మహత్తత్త్వము	ఓం	నాదము	లింగము	తపః	X	హాకిని	అండాకారము లింగాకారము	X	X	వాక్యసిద్ధి
7. సహస్రారము	మస్తిష్కము	వెయ్యి	అవర్ణము	అం నుండి క్షం వరకు	తత్త్వాతీతము	విసర్గ (పరమశివుడు)	బిందువు	పరబ్రహ్మము	సత్యం	X	మహాశక్తి	నిరాకారము పూర్ణ చంద్రుడు	X	X	ముక్తి

పొందవలసి ఉంటుంది. అనగా ఆజ్ఞాచక్రంలో దృఢమైన ధ్యానసిద్ధి పొందాలి అని భావం. ఈ ఆధ్యాత్మిక శక్తి విజ్ఞానాన్ని సాధించడానికి ఏకాగ్రతతోడి ధ్యానశక్తి, మరియు తన్మయత్వస్థితియు మిక్కిలి అవసరం అని సారాంశం.

7. సహస్రారము :

ఇది విశుద్ధ చక్రానికిపైన ఉండే దశమ ద్వారం అనబడుతుంది. సాధారణంగా సాధకులకు అందరకును "నవద్వారేపురే దేహే" (తొమ్మిది ద్వారాలు గల్గిన పురమైన దేహామునందు) ఇత్యాది గీతావచనాన్ని బట్టి ప్రసిద్ధమైన తొమ్మిది ద్వారాలు బాగుగా పరిచయమై ఉంటాయి. ఆ తొమ్మిది ఇవి.

రెండు కన్నులు	2
రెండు నాసా రంధ్రాలు	2
రెండు శ్రోత్ర రంధ్రాలు	2
నోరు	1
మలద్వారం	1
మూత్రద్వారం	1
మొత్తం	9

యోగి ప్రాణనిర్గమన ద్వారమయిన సహస్రారం ఇందులో చేరినచో పది ద్వారాలు ఔతాయి. ఈ పరగణనను అనుసరించి ఇచ్చట సహస్రారం దశమద్వారంగా పేర్కొనబడింది.

"పురమేకాదశద్వార మజస్యావక్రచేతసః" అనేకశ్రుతిలో పదునొకొండు ద్వారాలు శరీరానికి ఉల్లేఖింపబడినాయి. నాభిరంధ్రాన్ని సైతం

పై వాటిలో చేర్చినచో పదునొకండు ద్వారాలు అగును. గర్భస్థ శిశువు నాభిద్వారా ఆహారం గ్రహిస్తాడు. అందుచే నాభి పదునొకండవ ద్వారంగా పేర్కొనబడింది. జన్మ తర్వాత నాభిని కత్తిరించి, తల్లి నుండి శిశువును వేఱు చేస్తారు. నాభిని ముడివేస్తారు అని చాల మందికి తెలియును.

ఈ దశమరంధ్రమైన సహస్రార చక్రం బ్రహ్మరంధ్రమునందు ఉంటుంది. అనగా శిరస్సునకు మధ్య భాగాన ఇది సచ్చిదానంద రూపమును శివావాసమును అయి విరాజిల్లుతుంది. ఈ స్థానం భ్రుకుటికి సుమారు మూడు అంగుళముల లోపల మస్తిష్క మధ్యంనందు "మమావివరం" అనే పేరు గల్గిన మహాఛిద్రానికి పైన ఉండే సన్నటి చోటు అనదగును. ఇది అఖండ జ్యోతిర్మయమైనది.

ఇచ్చట ఈ విషయాన్ని సాధకులు గుర్తించాలి. మూలాధారం నుండి ఇడా, పింగళా, సుషుమ్నానాడులతో కలిసిఉండే నాడులు అన్నీ వెన్నెముక ద్వారా బయలుదేరి- కంఠంలో వ్రేలాడెడి కాక పిండమునందు రెండుగా విభజింపబడుతాయి. ఒక భాగం లఘుమస్తిష్కాన్ని చేరుతాయి. ఇక రెండవభాగం మహాఛిద్రం యొక్క సమీపాన ఉండే ఆజ్ఞాచక్రం నుండి కొంచెం పైకి చేరి భాస్వరవర్ణమైన జ్ఞానవాహిక సూత్రాన్ని పొంది అచ్చట సమాప్తమౌతాయి.

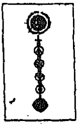
ఈ జ్ఞాన వాహిక సూత్ర విలీనతనే సహస్రారం అంటారు.

వేద పరిభాషలో "సహస్రారం" అనగా అనంతం అని అర్థం. పరమాత్మ అనంతుడు. సహస్రశీర్షా పురుషః సహస్రాక్షః సహస్రపాత్ అని శ్రుతి. అనగా సహస్రార స్థానం అనంతమైన పరబ్రహ్మస్వరూపమును, అఖండ, అచంచల, సమాధి నిష్ఠకు మూల కేంద్రమును జీవన్ముక్తికి సహజ స్థానమును అయి విరాజిల్లుతూంది.

దేనిని చక్కగా తెలిసికొనినచో ఇంకొకటి తెలియదగినది ఉండదో (అనగా ఏది తెలిసినచో అన్ని తెలియునో) దేనిని గురించి వేదాలు ఉపనిషత్తులు మొదలైనవి అన్నియు ఘోషిస్తున్నాయో, దేనిని గ్రహింపనివారై జీవులు బాల్య యౌవన కౌమార వార్ధక్యాదులైన అవస్థలను జననమరణాలను

పొంది సంసారచక్రంలో పరిభ్రమిస్తున్నారో జీవులకు ఏది జీవన్ముక్తికి కారణమో, అనంత విశ్వంలో అణువణువున ఏది నిబిడీకృతమైనిండి ఉన్నదో, ఏది ఇట్టిది అట్టిది, అని ఊహింప సాధ్యంగానిదో, దాని స్వరూపం పొందడమే సహస్రారం అనబడును.

ఇది బ్రహ్మరంధ్ర స్థానమున, సహస్ర దళాలతో విరాజమానమై నందున సహస్రారచక్రం అనబడుతుంది. దీనికి అధినాథుడు గురుమూర్తి. "శ్రీగురుః సర్వ కారణ భూతాశక్తిః" అఖండ అపరోక్ష బ్రహ్మముగానే గురుమూర్తిని తెలియవలెను.



కుండలినీ - జాగృతి

ఒకానొక సుందరభవనంలో పలురకాలైన సీరియల్ లైట్స్ మరియు Air - Cooler, Fans ఉన్నవి అనుకొందాము. అయినను, స్విచ్ నొక్కనిచో ఏదియును పని చేయదు. అనగా లైట్స్ ప్రకాశింపవు. ఫ్యాన్స్ శీతల వాయువును ప్రసారం చేయవు. అలాగే ఎంతటి పరమ భక్తులకు అయినను పరమేశ్వరుని కరుణచే శ్రోత్రియ బ్రహ్మనిష్ఠుడును, అనుభవజ్ఞుడును అయిన ఆచార్యుడు లభింపనిచో కుండలినీ జాగృతి గల్గదు. భక్తి శ్రద్ధలతో ఆచార్యుని సేవించి దైవ స్వరూపుడైన ఆ ఆచార్యుని అనుగ్రహం పొందిన వారికి మాత్రమే "కుండలినీ జాగృతి" గల్గుతుంది. అనగా ఆచార్యుల వారి అనుగ్రహాశక్తి పాతం ద్వారా తనలో ఉన్న చైతన్యజ్యోతి అయిన కుండలిని మేల్కొంటుంది.

శ్లో॥ "సుప్తా గురుప్రసాదేన యదా జాగర్తి కుండలీ
తదా సర్వాణి పద్మాని భిద్యన్తే గ్రంథయోపిచ

భావం: నిద్రించే కుండలి గురుకరుణచే మేల్కొనగానే అన్ని పద్మాలు గ్రంథులును భేదింపబడుతాయి.

స్విచ్ నొక్కగానే వెలుతురు వచ్చినట్లు, సుషుమ్నాయందున్న నాడీ మండలము నందు కుండలినీ జాగృతిచే విద్యుత్కాంతి వలె జ్ఞానజ్యోతి

ప్రసరిస్తుంది. మనస్సులోని మాలిన్యం అంతరిస్తుంది. దేహభ్రాంతి నశిస్తుంది. మనస్సు అంతర్ముఖం అవుతుంది. అప్పుడు సాధకులు అఖండానందంలో ఓలలాడుతారు. ఈ యోగ రహస్యం తెలియని వారు ఎంతటి పండితులైనను ప్రయోజనం సున్న.

శ్లో॥ "చతుర్వేదపరో విప్రో యది యోగం నవిన్దతి
వేదభారై రవి క్రాంతః సవై బ్రాహ్మణగార్దభః"

భావం: నాల్గు వేదాలను అధ్యయనం చేసిన బ్రాహ్మణుడే అగుగాక, అతడు కుండలినీ యోగం తెలియని వాడు అయినచో వేదాలు అనే భారం మోసే బ్రాహ్మణరూపమైన గాడిదయే అగును.

మరియు కుండలినీ యోగమునందు ఉత్తీర్ణులు గానివారు వేద శాస్త్రాదుల అధ్యయనం ఎంతగా చేసినను అట్టివారికి ఆత్మతత్వం బ్రహ్మతత్త్వం సమగ్రంగా అనుభవానికి రాదు. ఏలననగా ఎన్ని గంధపు చెక్కలు మోసినను గాడిదకు ఆ గంధపు చెక్కల పరిమళం తెలియదు గదా!

శ్లో॥ "ప్రాప్తే జ్ఞానేన విజ్ఞానే జ్ఞేయేచ హృదిపరిస్థితే
లబ్ధ శాంతిఫలే దేహే న యోగో నైవధారణా"

భావం: కుండలినీ యోగ జ్ఞానంచే అనుభవజ్ఞేయమును హృదయస్థ మును, సర్వదుఃఖోపశాంతి ఫలమును అయిన ఆత్మతత్వ ం లేక బ్రహ్మతత్త్వం పొందబడుతుంది. ఇది యోగ ధారణారూపమైన లేక యోగాభ్యాస దీక్షితమైన దేహం చేతనే సాధింపదగును.

సాధన, దృఢదీక్ష, పవిత్రత, బ్రహ్మచర్యం మొదలైన నియమాలు, అష్టాంగయోగాలు, యమనియమ ఆసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహారధ్యాన ధారణం సమాధులు కొన్ని సంవత్సరాలు శ్రద్ధగా అనుష్ఠించిననేగాని ఈ

యోగం సిద్ధింపదు. ఈ యోగగమ్యం సచ్చిదానందమును స్వస్వరూపమును అయిన ఆత్మతత్త్వం నందు లేక పరంబ్రహ్మతత్త్వంనందు నిశ్చల స్థితిలో ఉండడమే అగును.

అయిననూ ఇచ్చట ఒక్క సులభోపాయం గలదు. అదేమి అనగా ఈ కుండలినీ యోగసిద్ధి అనేది ఎంతటికష్టమైనది అయిననూ, తపః సంపన్నుడును, పరబ్రహ్మను భూతినొందినవాడును అందువలననే పరమేశ్వర స్వరూపుడును అయిన గురుదేవుని యొక్క దివ్యానుగ్రహం లభించినచో ఎంతటి మందమతులకైనను తక్షణమే యోగసిద్ధి లభిస్తుంది. శక్తి మంతమైన ఒక రైలు ఇంజను స్వయంగా చలన శక్తి లేనివియు, అధిక భారం గలవియు అయిన పెట్టెలను ఎన్నిటినో తన వెంట వేగంగా గొనిపోవడం చూస్తున్నాముగదా! అలాంటి గురువు లభించినవారు వేదాధ్యయనాది పండితులుకాక పోయినను ఇబ్బంది లేదు. ఇందుకు ఉదాహరణం శ్రీ విరాట్ పోతులూరి వీరబ్రహ్మంగారి జీవితమే. వారి శిష్యులైన సిద్దయ్య,కక్కయ్య మొదలైనవారు గొప్ప పండితులుగారు. అయినా గురుకరుణచే యోగసిద్ధిని ఆత్మానుభూతిని పొంది తరించారు. అని అందరు ఎరుంగుదురు. " కోటి జన్మ కాఫల్ హై క్షణ్‌మే పహూంచ్ జాయే " అని గురు మహిమ కీర్తింపబడింది.

భక్తి, జ్ఞానాది యోగాలవల్ల సాంఖ్యతత్త్వం అనగా ఆత్మతత్త్వం లభిస్తుంది. అయినా కుండలినీ యోగ శక్తి యందు ఒక విలక్షణమైన ప్రత్యేకత గలదు. దీనిచే అనేక సిద్ధులు లభిస్తాయి. అధ్యాత్మికాది ఉపద్రవాలు శమిస్తాయి. సాధకునకు ఆత్మసాధనలో విఘ్నబాధలు సైతం తొలగిపోతాయి. గురువు ఆత్మానుభూతిని జీవన్ముక్తిని తాను పొందగలడు. ఆశ్రిత శిష్యకోటికిని అలాంటి అనుభూతిని గల్గింపగలడు.

ఈ కుండలినీ యోగసిద్ధిచే సహస్రారకమలమునందు "అహం బ్రహ్మాస్మి = నేను బ్రహ్మమును" అనే అనుభూతి విజ్ఞానం తప్పక కల్గితీరుతుంది. ఈ పరమపావనమైన ఆత్మానుభూతి అనేది, శీల భ్రష్టునికి, శాంతిహీనునికి, స్థిర చిత్తంలేనివానికి అనగా చంచలచిత్తునకు లభింపదు.

ఆత్మతత్త్వం ప్రాప్తిస్తుంది.

శ్లో॥ "నా విరతో దుశ్చరితాన్నాశాన్తో నా సమాహితః
నా శాంత మానసోవాపి ప్రజ్ఞానేనైవ మాప్నుయాత్"
అని - కఠోపనిషత్

భావం : ముందుగనే తెల్పబడింది.

శ్లో॥ "తపసా బ్రహ్మచర్యేణ శ్రద్ధయా విద్యయా
ఆత్మానమన్విష్యేత్" అని ప్రశ్నోపనిషత్.

భావం: తపస్సుచే బ్రహ్మచర్యంచే శ్రద్ధచే గురుబోధిత విద్యచే ఆత్మను సాధించాలి.

"శాస్త్ర మాచార్య సన్నిధౌ = శాస్త్రాన్ని ఆచార్యుని సన్నిధియందే అభ్యసించాలి. అనుష్ఠించాలి, తరించాలి" అనే సూక్తిని అనుసరించి, బ్రహ్మానుభూతిని పొందిన వాడును, బ్రహ్మమయుడును అయిన సద్గురు దేవుని సన్నిధియందే - ఈ కుండలినీయోగం - తద్వారా ఆత్మయోగం అనగా ఆత్మానుభూతిని సాధించడం శుభం.

ఆత్మసాధనం ఈ విధంగా ఉండగా, ఈ మార్గాన్ని వదలి బాహ్యదృష్టితో బాహ్య ప్రపంచంలో భగవంతుని వెదకడం సరియైన పద్ధతిగాదు. ఇందుచే కాశీ, ప్రయాగ, హృషీకేశ్, తిరుమల మొదలైన పుణ్య క్షేత్రాలనుగాని, వాటి యాత్రలను గాని నిరసిస్తున్నాము అని తలంపకుడు. మహాత్ముల తపశ్చర్యాది కారణాలచే అవి పవిత్రక్షేత్రములే అగును, కాని అదే వ్యసనంగా పెట్టుకొని ఆత్మసాధన మాని వ్యయప్రయాసలతో తిరుగతూ పవిత్ర జీవితకాలాన్ని వ్యర్థం చేయడం సముచితంగాదు అని మా అభిప్రాయం. కాశి, తిరుమల వంటి పుణ్యక్షేత్రాలలో నివాసం చేసేవారు అందరును పవిత్రులైలేరుగదా! పుణ్యస్థల నివాసం వారిని విశుద్ధులుగ చేయలేదు అని అందరూ ఎరుంగుదురు. హీనచిత్తులు ఎన్ని శాస్త్రాలు చదివిననూ, ఎచ్చట ఉన్నను వారికి నీచగుణాలు తొలగడం కష్టం.

ఈ వేమన పద్యం చదువండి-

"ఎంత చదువు చదివి - ఎన్ని విన్ననుగాని

హీనుడవగుణంబు - మానలేడు

బొగ్గు పాలగడుగ బోవునా మలినంబు

విశ్వదాభిరామ వినురవేమ"

ఆత్మ జ్ఞాన సంపదను పొందక ఎచ్చట తిరిగినను లాభం లేదు. అందుచేతనే మహాభక్తుడును జ్ఞానియు అయిన కబీర్‌దాసు ఇలా అన్నాడు.

"తేరాసాఈ తుఝుమేరహతా ఘూంఘటకా పటఖోల్‌రే

కస్తూరీకా మిరగజోం ఫిరిఫిరి ఢూండత ఘాస"

భావం : మాయ అనే తెరను తొలగించుకొనుము. భగవంతుడు నీయందే దర్శనం ఇస్తాడు. కస్తూరీ మృగం తన బొడ్డున ఉండే కస్తూరిని, గ్రహించలేక, పొలములోని గడ్డినంతా వెదకినట్లు దేశ దేశాలు తిరుగవద్దు"

ఈ విషయాన్నే వెన్న - నేతి పోలికతో కొందరు ఇలా వివరిస్తారు.

" వెన్న చేతబట్టి వివరంబు తెలియక

నేతికొఱకు వెదకు నీతిమాలి

తనదు హృదయమందు తనరారు పరమాత్మ

కానలేక వెదకు కానలందు.

భావం: సరళంగా ఉంది. మరల వ్రాయడం అనవసరం.

ఇలా లేని పోని యాత్రలు . చేయడంకంటే జ్ఞానమూర్తులైన మహాత్ములను సాధుపుంగవులను దర్శించడం వారి సుభాషితాలు వినడం ఎన్నోరెట్లు శ్రేయం గల్గిస్తుంది.

అందుచేతనే తత్త్వవేత్తలు ఇలా అన్నారు.

శ్లో॥ దేహోదేవాలయః ప్రోక్తః జీవో దే

త్యజేదజ్ఞాన మాలిన్యం సోZమాం

భావం : దేహమే దేవాలయం, జీవుడే దేవు
అజ్ఞానాన్ని వదలిపెట్టుము. నిన్ను
పరమాత్మనుగా గుర్తించుకొను
తరింపుము. నిన్ను నీవు తెలుసుకి

శ్లో॥ "ఆత్మాస్యజన్తోర్ని హితో గుహా

భావం: సాధకునికి బుద్ధి కుహరం నందే

శ్లో॥ "తం దుర్దర్శం గూఢమనుప్రవిష్టం

గుహాహితం గహ్వారేష్ఠం పురాణ

అధ్యాత్మయోగాధి గమేన దేవం

మత్వాధీరో హర్ష శోకౌ జహాతి

కఠోనిషత్ ద్వితీయవల్లీ Z మంత్రం

భావం :

క్రమంగా సర్ప, మండూక, విహంగ (పావు, కప
ప్రయాణిస్తుంది. వరుసగా స్వాధిష్ఠానాది చక్రా
సహస్రారం చేరుతుంది. అచ్చట నుండి ప్రాణ
"సమాధి" అనబడును. ఇదియే తురీయావస్థ అని
పొందిన యోగివరుడు మృత్యుంజయుడే.

ఈ స్థితిలో పరిపూర్ణతను పొందిన
జ్ఞానాన్ని గాని, పదార్థరూప భావననుగానీ, లేకుం
నిశ్చలతను పొందును. దీనినే "సమాధి" అందుర

ఏధ్యానంచే జీవాత్మ పరమాత్మలకు క
అలాంటి ధ్యానాన్నే "సమాధి"అంటారు.

శ్లో॥ యత్సమత్వం తయో రత్ర జీవాత్మ
సమస్త నష్ట సంకల్పః సమాధి ర

భావం: ఏ ధ్యానమునందు జీవాత్మ పర
ఏకత్వం గల్గుతుందో, తద్ధ్యా
గల్గుతుందో, అలాంటి ధ్యానమేస

ఈ ఆరును సంప్రజ్ఞాత సమాధి జన్యములు, అసంప్రజ్ఞాత సమాధి జన్యములు, అని మరల ప్రతి యొక్కటియును రెండు విధములు అగును. ఈ విధంగా అనుష్ఠాన, ధ్యాన, స్థితులయందలి మార్పుల వలన గల్గిన అవస్థా భేదములను బట్టి, సమాధి యందు వివిధ భేదాలు-గలవు. ఇందు ముఖ్యమైనవి మాత్రమే తెలుపబడినాయి. సవికల్ప, నిర్వికల్ప సమాధుల ద్వారానే యోగి పరిపూర్ణమైన బ్రహ్మానందానుభూతిని పొందగలడు.

సవికల్ప సమాధి :

శ్లో॥ జ్ఞాత్రాద్య విలయేనైవ జ్ఞేయ బ్రహ్మణి కేవలే
తదాకారాZకారితాయాశ్చిత్త వృత్తేరవస్థితిః
సవికల్ప సమాధిః స్యాత్ పూర్వపుణ్యఫలోదయః

భావం: జ్ఞాతా, జ్ఞానం, జ్ఞేయం అనే వికల్పములు నశింపక పూర్వమే చిత్తం జ్ఞేయమైన పరమాత్మ యందులయించడం అనేదానిని "సవికల్ప సమాధి" అంటారు. ఇది పూర్వజన్మ పుణ్య పరిపాకంచే లభిస్తుంది.

ప్రత్యాహార స్థితి నుండియే అఖండ ధ్యానస్థితి వరకు ఉండే కాలంలో ఎప్పుడైనను సాధకులకు వారివారి సంస్కారబలాన్ని అనుసరించి"సవికల్పసమాధి" కల్గడానికి అవకాశం ఉంది.

నిర్వికల్ప సమాధి:-

శ్లో॥ స్వానుభూతి. రసావేశాత్ దృశ్యశబ్దానపేక్షితః
నిర్వికల్ప సమాధిః స్యాత్ నివాత స్థల దీపవత్॥

భావం: బ్రహ్మానుభూతి రసానందపారవశ్యం వలన, బాహ్య దృశ్య శబ్దాది విషయాలకు అతీతమైనదియును, గాలి లేని స్థలంనందలి దీప శిఖవలె నిశ్చలమైనదియైన ధ్యేయాకార చిత్తవృత్తియే"నిర్వికల్ప సమాధి" అనబడుతుంది.

ఉంటుంది. దీనినే మీనవృత్తి అనియు అంటారు. చేప నీటిని వదిలి బయట ఎక్కువ కాలం ఉండలేదు గదా!

శ్లో॥ "జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్త్యాది ప్రపంచం యత్ ప్రకాశతే
తద్బ్రహ్మాహమితి జ్ఞాత్వా సర్వబంధైః ప్రముచ్యతే
(కైవల్యోపనిషత్)

భావం : దేనివలన జాగ్రత్త-స్వప్న, సుషుప్త్యాదికమైన సర్వప్రపంచం ప్రకాశిస్తున్నదో అలాంటి ప్రకాశ రూపమైన బ్రహ్మమునే "నేను" అని తెలుసు కొనేవాడు సర్వబంధాల నుండి విముక్తుడు అవుతాడు. ఇదియే సమాధి అనబడుతుంది. ఇది సామాన్య సమాధి లక్షణమవుతుంది.

ఈ యోగసాధనపై ఆపేక్ష అనేది పూర్వజన్మ సుకృత ఫలం వల్లనే లభిస్తుంది. పుణ్యఫలప్రారబ్ధం ఉద్బుద్ధం కాగానే "పూర్ణ వైరాగ్యం" జనిస్తుంది. కొందరికి జన్మతో అనగా పుట్టుకతోనేగల్గుతుంది. మరి కొందరికి జీవితంలో సంభవించే ఒకానొక "విలక్షణఘటన" వల్లను ఇలాంటి వైరాగ్యం పెల్లుబుకుతుంది. పురాణ కాలంలో ధ్రువుడు, ఈకలియుగంలో తులసీదాసు మొదలైన వారు ఇందుకు ఉదాహరణ అగుదురు.

తీవ్ర వైరాగ్యం, నిశ్చలదైవభక్తి గల్గిన సాధకులకు "ఈశ్వరోగురు రూపేణ" [=ఈశ్వరుడే గురు రూపంతో] అనిన విధంగా, దైవకరుణచే దైవతుల్యుడైన సద్గురువు సైతం లభిస్తాడు + గురు సన్నిధిని అతడు ఏకాగ్రతాసాధన రహస్యాలను గ్రహిస్తాడు. ముఖ్యంగా కుండలినీ జాగృతి ద్వారా ఏకాగ్రతనేగాక జరామరణ వర్జితమైన జీవితమును అణిమాది అష్టసిద్ధులను, దైవత్వమును పొందుతాడు. ఇవి అన్నియు అపునరావృత్తికి కారణాలు అని గ్రహించాలి. అవినాశమును, సర్వకర్మక్షయమును పునరావృత్తి

రహితమును అయిన మోక్షమునకు హేతువైన రాజయోగమునందు నిర్వికల్పసమాధియేమహోత్కృష్టమైనది.

యోగసిద్ధిచే గల్గెడు ప్రయోజనములు

యోగసాధనను పట్టుదలతో శ్రద్ధగా చేయడం వలన వైరాగ్యం ఉదయిస్తుంది. అందువలన ప్రాపంచిక విషయాలు మనస్సు దాపునకురావు. అందువలన ప్రశాంతి లభిస్తుంది.

"యోగోభవతి దుఃఖహా"

భావం: సర్వ దుఃఖాలను హరించి ప్రశాంతి గల్గించేదే యోగం అనబడుతుంది.

యోగసాధనను శ్రద్ధగా చేస్తు ఉన్నచో కుండలినీ శక్తి, జాగృతిని పొందుతుంది. ఊర్ధ్వముఖమై క్రమంగా సహస్రారపద్మం చేరుతుంది. దేహానికి అంతకును దివ్యశక్తిని ప్రసారం చేస్తుంది. రోగాదిబాధలను నివర్తిస్తుంది.

"యోగీ రోగైః ప్రముచ్యతే" = యోగి రోగాలచే విడువబడును.

"న తస్య రోగోనజరా నమృత్యుః
ప్రాప్తస్యయోగాగ్నిమయంశరీరమ్"

భావం: యోగం అనే అగ్నిమయ శరీరం పొందిన వానికి రోగం లేదు. ముసలితనం లేదు. చావులేదు.

"మృత్యువక్త్రం గతస్యాపి తస్యమృత్యుభయం కుతః"

భావం : మృత్యువు యొక్క నోటిలో పడినను అలాంటి యోగికి మృత్యుభయం లేదు.

శ్లో॥ కేవలేకుంభకొ సిద్ధే రేచపూరక వర్జితే
నతస్య దుర్లభం కించిత్ త్రిషులోకేషువిద్యతే॥

యోగికి ముల్లోకాలలోను దుర్లభం ఏదీ లేదు అన్నియును లభిస్తాయి.

వివరణ - శివుడు గంగను శిరమున ధరించినటుల, కుండలినీ శక్తిని సహస్రారంలో నిల్పడమే కుంభకం అని గ్రహించాలి.

ఉపాసనాయోగ విఘ్నాలు

1. వ్యాధులు
2. స్త్యానం (అకర్మణ్యత) అజ్ఞానం, జడత్వం, తామసిక వృత్తి
3. సంశయం
4. ప్రమాదం ప్రయత్నలోపం
5. ఆలస్యం
6. అవిరతి - విషయతృష్ణ - భోగలాలసత
7. భ్రాంతి దర్శనం
8. అల్పభూమికత్వం - సమాధి సిద్ధించేవరకు నిశ్చయజ్ఞాన శూన్యత

అనేవి ఉపాసనయోగానికి విఘ్నాలుగా ఉంటాయి.

ఎవరి హృదయంలో నిర్మలమైన దైవభక్తి, అకుంఠితదీక్ష, పటుతరమైన శ్రద్ధతోబాటు పరమాత్మను పొందవలయును అనే తీవ్రమైన తపన ఉంటుందో అలాంటి వారికే ఈశ్వరకృపచే విఘ్నాలు అన్నియూ పటాపంచలు అవుతాయి.

బ్రహ్మ జ్ఞానానికి విఘ్నాలు

సూ : స్త్రీ- ధన - నాస్తిక చరితం నశ్రవణీయమ్"

భావం:

1. స్త్రీల చరిత్రలు - విలాసినులైన స్త్రీల చరిత్రలు వినరాదు. పరమమూర్తులైన గార్గి -మైత్రేయి - శారదాదేవి (పరమహంస భార్య) ఇత్యాది మాతృమూర్తుల చరిత్రలు వినవచ్చును.
2. ధన సంపాదనా చరిత్రలు వినరాదు.
3. దైవధర్మ నిందకులు అయిన వారిని ముఖ్యంగా నాస్తికులు అంటారు. అలాంటి వారి చరిత్రలు వినరాదు. ఇలాంటి విషయాలు వినడం వలన వాటియందు ఆసక్తిగల్గే ప్రమాదం గలదు. అందుచే ఏకాగ్రత చెడును. యోగభ్రష్టత దాపురించును.

"ఖండితంహిజగత్సర్వం సదేవాసురమానుషమ్"

భావం: భౌతికమైన విషయాభి లాషచే దేవతలు, రాక్షసులు, మనుష్యులు, ఇత్యాది సర్వప్రాణులతో గూడిన జగము అంతయును దేహాభిమానంచే భ్రష్టం అయింది.

అని శ్రీ దత్తాత్రేయులవారు అన్నారు.

శ్లో॥ అత్యాహారః ప్రయాసశ్చ ప్రజల్పోనియమగ్రహః।
జనసంగశ్చ లౌల్యంచ షడ్భిర్యోగోవినశ్యతి॥

భావం: అవసరాన్నిమించి తినడం, అధికంగా పరిశ్రమ చేయడం, అధిక భాషణం, మొండిపట్టుదల, లౌకిక జనులతో కలిసి ఉండడం, విషయలోలత ఈ ఆరును యోగానికి విఘ్నాలు

శ్లో॥ స్త్రీణాంస్త్రీసంగినాం సంగం త్యక్త్వాదూరత ఆత్మవాన్।
క్షేమే వివిక్తేఆసీనః చిన్తయేన్మామతన్ద్రితః॥

భావం: యోగసాధకుడు అయినవాడు నిగ్రహచిత్తుడై స్త్రీల స్నేహాన్ని అలాగే స్త్రీ వ్యామోహం గలవారిస్నేహాన్ని వదలి పెట్టాలి. క్షేమమైన అనగా నిరపాయమైన ఏకాంత స్థలంలో శుచిగా కూర్చుండాలి. ఏకాగ్రతతో ఆత్మరూపుడైన నన్ను ధ్యానించాలి అని శ్రీ శుక యోగీంద్రులు అన్నారు

శ్లో॥ రసాయన క్రియావాధ జ్యోతిషం క్రయవిక్రయమ్।
వివిధానిచ శిల్పాని వర్జయేత్పరదారవత్॥

భావం: ఔషధాలు తయారు చేయడం, జ్యోతిషం తెల్పడం, క్రయ విక్రయాది వ్యాపారం, ప్రతిమానిర్మాణాది శిల్పవృత్తి మొదలైన వాటిని పరకాంతలను వలె యోగసాధకుడు విడిచిపెట్టాలి.

యోగ సమాధిని అభ్యసించే వారికి విఘ్నాలు సహజంగా బలాత్కారంగావచ్చిపడుతుంటాయి.

అందుచే పూర్వోక్తాలైన విఘ్నహేతువులకు అన్నింటికిని దూరంగా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. పరిపూర్ణమైన శరణాగతి భావం ఉన్నచో ఈశ్వర కరుణచే విఘ్నాలు అన్నియును తొలగగలవు.

శ్లో॥ వేధాద్వేధాభ్రమం చక్రే కాంతాసుకనకేషుచ।
తాసు తేష్వప్యసక్తోహినరోనారాయణోభవేత్॥

భావం: బ్రహ్మ ముఖ్యంగా రెండు భ్రమలను కల్పించాడు. ఒకటి కాంతాభ్రమ, రెండవది కనకము (బంగారం) పై భ్రమ. ఈ రెండు భ్రమలు తొలగించుకొన్న నరుడు తప్పక నారాయణుడు అగును

ఇలాగే స్త్రీయును, పురుష సంబంధాన్ని కనకాసక్తిని వదలినచో అలాంటి నారీమణి తప్పక నారాయణియే అవుతుంది.

ఇది అనగా ఈపైన తెల్పిన బ్రహ్మ చర్య విషయం ఉత్తమ, గృహస్థులైన వారిని గురించి తెల్పినది మాత్రం కాదు. విరక్తులై బ్రహ్మనిష్ఠ చేసే వారిని గూర్చి తెల్పినది మాత్రమే అని గ్రహింపగలరు.

శ్రీసద్గురు మలయాళ స్వాములవారు స్త్రీ సంసర్గం అలాగే స్త్రీలకైనచో పురుషసంసర్గం బ్రహ్మ నిష్ఠకు పతన హేతువు అని బహుధా బోధించారు.

"అగ్నిగుండ సమానారీ ఘృతకుంభసమోనరః।
సంసర్గేన విలీయేత తస్మాత్తాంపరివర్జయేత్॥

భావం : స్త్రీ అగ్నికుండ వంటింది. పురుషుడు నేతికుండ వంటివాడు. సమీపాది సంబంధంచే నెయ్యి కరిగినట్లుగా పురుషుడు కరిగిపోతాడు. అందుచే ముందుగానే దూరంగా ఉండాలి.

(అని అవధూతగీత)

శ్లో॥ గౌడీ మాధ్వీ తథా పైష్టీ విజ్ఞేయాత్రివిధాసురా।
చతుర్థీ స్త్రీ సురాజ్ఞేయా యయేనం మోహితం జగత్॥

భావం: మద్యం (సారాయి) మూడు విధాలుగా లోకంలో ప్రసిద్ధమై ఉంది.

1. గౌడి - దీన్ని బెల్లం, చెరకు, పాలు ఇత్యాదికంచే తయారుచేస్తారు.
2. మాధ్వీ - దీన్ని ఇప్ప పువ్వు మొదలైన కొన్ని వస్తువులచే తయారు చేస్తారు.
3. పైష్టీ - దీన్ని మినుపపిండి తుమ్మచెక్క మొదలైన కొన్ని వస్తువులచే తయారు చేస్తారు.

ఇక నాల్గవది స్త్రీ వ్యామోహం అనే మద్యం మాత్రం అన్నిటికంటె భయంకరమైంది. దీనిచే ప్రపంచం అంతయు మత్తిల్లుతుంది.

దేవతలుసైతం ఈ మత్తులో చిక్కుకున్నారు. ఇక మానవుల గురించి ఏమనగలము? జిహ్వోపస్థలను జయించని వాని సాధనలు అన్నియును బెజ్జం పడిన పాత్రలో వంట చేయడం వలె నిరుపయోగాలు అవుతాయి.

అందుచే యోగవిఘ్నాలు నశింపవలయును అన్నచో, నియమయుతంగా, పరిపూర్ణ శరణాగతితో, నిరంతరం జపం, తపం, ధ్యానం, సద్గ్రంధ పఠనం, శ్రవణం, మహాత్ములసేవ ఇత్యాదికం అవశ్యం చేస్తూ ఉండాలి. అందువల్ల విఘ్నాలు తొలగిపోతాయి.

శ్లో॥ జపన్నైప్రణవం నిత్యం ముచ్యతేసర్వపాతకైః।
సదాZభ్యాసేన సంయుక్తః పరం మోక్షం లభేతచ॥

భావం: ప్రణవాన్ని నిత్యం జపించే వాడు సర్వపాపాలనుండి విముక్తుడు అగును. ఇలా అభ్యాసయుక్తంగా ప్రణవ జపం చేసే వాడు పరమైన మోక్షం పొందగలడు. హృదయంలో పాపం అనే బురద ఉన్నంతకాలం విఘ్నాలు వస్తూనే ఉంటాయి. ప్రణవంతో కూడిన మంత్రజపం తనకు ఇష్టమైనది ఏదైనను నిత్యం జపించే వారికి పాపం అంతయును దూదివలె భస్మం అయిపోతుంది.

శ్లో॥ క్షాలయన్తి మలేనైవ మలం క్షాలనకోవిదాః।
వారయన్త్యస్త్రమస్త్రేణ విషం ప్రతివిషేణచ॥

భావం: భూమియందలి బురదచే గల్గిన మాలిన్యాన్ని చవిటి మన్ను ఇత్యాది రూపమైన భూపదార్థం చేతనే తొలగించవీలు అగును. అలాగుననే ఆగ్నేయాస్త్రాన్ని వారుణాస్త్రంచే వారింపవచ్చును. విషమును శుద్ధిచేసిన పాషాణాది విషంచే శమింపజేయవచ్చును. అదే విధంగా శరీరకృతపాపకర్మల ఫలాన్ని శరీరంచే చేయబడే జపాది పుణ్య కర్మలచే తొలగింప సాధ్యం అగును.

యోగసిద్ధిని కో
ఆచరింపదగు ని

యోగసిద్ధిని కోరేవారు ఈ నియమాల

1. సర్వభూతదయ, శుచిత్వం, శీలస
పూర్ణవిశ్వాసం, సద్గురువు యెడల భ

2. ఏకాంత ప్రదేశంలో దర్భాసనంగా
పఱచుకొనాలి. దానిపై తెల్లని
ఉత్తరాభిముఖంగా తనకు అ
కూర్చుండవలయును. భగద్గీతలో తె
శిరం (సమంకాయశిరోగ్రీవముగా)
పిమ్మట చిన్ముద్రధరించి సాధన చే

ఇది ముఖ్యంగా యోగశాస్త్రం గను
అనే విజ్ఞుల సూక్తిని అనుసరించి

8. ప్రతి దినం ఉదయం భక్తి పూర్వకంగా శ్రీలలితా
పారాయణ చేయవలయును. "త్వరలో కుం
గల్గజేయుము" అని అమ్మను ప్రార్థింపవలయును.

9. తీరిక గల్గినప్పుడు అంతయును మనస్సును వె
లగ్నంగావించి పరాశక్తిని ప్రార్థించవలయును.
మౌనముగ మనస్సులోనే ఏ స్థానంలో ఏ మంత్రం
ఆయా చక్ర స్థానాలయందు ఆయా మంత్రమ
పలుకవలయును.

ఈ విధంగా సాధన చేస్తూ వస్తే వెన్నెముక నుండి క్రి
రంభం అవుతాయి. ఈ స్పర్శ క్రమంగా శిరస్సునకును
కును ప్రాకుతూ ఉన్నట్లు అనుభవానికి వస్తుంది. శిరస్సు పై
ద్ద బరువు ఉన్నట్లును తోస్తుంది.

సాధనను ఆపరాదు. ఎన్నిపనులు ఉన్ననూ ప్రతిది
యంకాలం రెండు వేళలందు ప్రతిసారి ఒక గంట కాలం అయ
యుచుండవలెను. అలా చేసినచో నలుబది దినాలలో

శక్తి జాగృతిచే మనస్సు సంయమనం పొందుతుంది. అందుచేత ఏకాగ్రతయును, సాధకుడు బ్రహ్మానందంలో విలీనుడు అవుతాడు. నీటిలో ఉప్పు లేక శర్కర కరగిపోయినట్లు జీవుడు శివునిలో "ఐక్యం" పొందుతాడు. ఇలాంటి స్థితిలో సాధకునికి విశ్వాత్మస్థితియు క్రమంగా అలవడుతుంది. అందుచే మనస్సును విశ్వం యొక్క ఏ భాగంలో సంలగ్నం చేస్తాడో ఆ భాగంలోని సర్వవిషయాలు అలాంటి యోగికి సాక్షాత్కరిస్తాయి. అనగా దూరదృష్టియు, దూరశ్రవణం మొదలైనవి అన్నియును స్వయంగా సిద్ధిస్తాయి అనిగ్రహించాలి. అంతేగాదు, తన శరీరంలోపలను వెలుపలను అద్దంవలె మెరుస్తుంది.

సంకల్పసిద్ధి కారణంగా ఎన్నియో సంవత్సరాలుగా ఆగిపోయిన పనులు తేలికగా నెరవేరుతాయి. సాధనను నిల్పక చేస్తూ ఉన్నచో ప్రతిభాశక్తి విస్తరించడం వలన కొందరికి కవితాదిశక్తులును సిద్ధిస్తాయి. ఇలాంటి స్థితి సాధకునికి విశ్వంలోని సమస్త వస్తువులును గడ్డిపరకలతో సమానంగా భాసిస్తాయి. అందుచే తన సర్వస్వం గురు దక్షిణగా సమర్పించడానికిని వెనుకాడడు.

వైరాగ్యం లేని కర్మభక్తి జ్ఞానములు వ్యర్థములు. అందుచే సాధకుడు తీవ్రవైరాగ్యంతో కుండలినీ జాగృతిని పొందేదుకు యత్నించాలి. ఇలా యోగసిద్ధిని పొందిన మహాత్ముడే అనేకులకు మార్గదర్శకుడు అవుతాడు. అతనికి పూర్వం పది తరాల వారును తర్వాత పది తరాల వారును అతని శక్తిచే తరిస్తారు. యోగ సాధన లేనివాడు, ఎన్ని జన్మలు ఎత్తినను ఎక్కడ వేసిన గొంగళి అక్కడ అన్నట్లుగా తరింపలేడు.

అందుచే నిర్భయంగా దైవంపై సద్గురువుపై భక్తిశ్రద్ధలు గల్గి గురుడు బోధించిన రీతిని సాధన చేసినచో కేవలం నలుబది దినాలలోనే యోగానుభూతిని, సమాధిని సాధుకుడు పొందవచ్చును.

శ్లో॥ ప్రయత్నాద్యత మానస్తు యోగీ సంశుద్ధ కిల్బిషః
అనేక జన్మసంసిద్ధః తతోయాతి పరాంగతికు॥

"తపస్విభ్యోZధికోయోగీ జ్ఞానిభ్యోZపి మతోధికః।
కర్మిభ్యశ్చాధికోయోగీ తస్మాద్యోగీ భవార్జున॥

భావం : తపస్వి జనుల కంటెను (శాస్త్ర) జ్ఞాన సంపన్నులకంటెను అగ్నిహోత్రాదికర్మ పరులకంటెను యోగి శ్రేష్ఠుడు అగును. అందుచే అర్జునా, యోగివి కమ్ము.

యోగసిద్ధునికి నిత్యం పరమాత్మతో అనుసంధానం ఉంటుంది. అందుచే అతడు సుగుణమైన బ్రహ్మ స్వరూపుడు. అతనికి ఈశ్వరునివలెను అనంత విభూతులు ఉంటాయి. అందువల్ల తాపసారులకంటెను యోగిని అధికంగా గీత పేర్కొనింది.

ఇంతేగాదు ఇతడు సుగుణ బ్రహ్మం వలె సర్వం తనయందు గలవాడును అలాగే సర్వం నందు తాను ఉండేవాడును అగును. సర్వహితకాంక్షియు అగును. ఈ విషయమే గీతలో ఇలా వివరింపబడింది.

"యో మాం పశ్యతి సర్వత్ర సర్వంచమయిపశ్యతి।
తస్యాహం నప్రణస్యామి సచమే నప్రణశ్యతి॥

భావం: యోగియైన వాడు నన్ను అంతట చూస్తాడు. సమస్తాన్ని నాయందును దర్శిస్తాడు. అతడే నేను. అందుచే అతనికి నేను కనబడనివాడను ఎప్పుడును కాను. అలాగే అతడును నాకు కనబడుతునే ఉంటాడు.

ఇందుచే, అనగా ఈశ్వర తుల్యుడు అవడం వలన ఇతనికి అసాధ్యం ఏమియును లేదు. ఇలాంటి మహనీయులే సద్గురువులు అగుటకు అర్హులు. అనుష్ఠానం లేని అనగా ఆచరణలేని పుస్తక వేదాంతులు ఏ మాత్రం గురుపీఠానికి అర్హులు గారు. వీరి వలన లోకానికి కీడును గల్గే ప్రమాదం గలదు. "సాక్షరా విపరీతాశ్చేత్ రాక్షసాఏవకేవలమ్" అని విజ్ఞులు అన్నారు.

అనగా 'సాక్షరా' అనే శబ్దాన్ని వెనుక నుండి చదివినచో 'రాక్షసా' అనే శబ్దం ఏర్పడినట్లు గానే కేవలం పుస్తక జ్ఞానుల యొక్క పిడివాదంచే లోకానికి కీడు గల్గుతుందని భావం.

అనుష్ఠాన వేదాంతులైన శ్రీరామకృష్ణ పరమహంసగారు, శ్రీ సద్గురు మలయాళ స్వాములవారు ఇత్యాది గురుదేవులు లభించిన వారు తప్పక తరింపగలరు. అందుచే గురువుల విషయంలో చాల జాగ్రత్త అవసరం.

మంత్రముల యొక్క వివిధ రహస్యాలు

శ్లో॥ మకారం మననం చైవ తకారం త్రాణముచ్యతే।
మననాత్ త్రాణకరణాత్ మన్త్ర ఇత్యభిధీయతే॥

భావం : 'మంత్రం' అనే పదంలో 'మం-త్ర' అని రెండు అక్షరాలు గలవు 'మ' కారం అనే వర్ణము మననాన్ని అనగా స్మరించడం, ధ్యానించడం, జపించడం అనే అర్థం గలది. 'త్ర' అనే రెండవ అక్షరం త్రాణము అనగా 'రక్షణ' అనే అర్థాన్ని బోధిస్తుంది. రెండును కలిసినచో మననం వలన రక్షించేది 'మంత్రం' అని తాత్పర్యం లభిస్తుంది.

అందుచే సాధకులు దివ్య మంత్ర స్మరణము ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ మానరాదు.

శ్రీ యోగానంద యతీంద్రులవారు తాము రచించిన ప్రణవనాదార్థ దీపికలో మంత్ర శబ్దాన్ని ఇలా నిర్వచించారు.

(A) "ప్రయోగసమవేతార్థ జ్ఞాపకో మన్త్ర ఉచ్యతే"

(B) "శబ్దక్రమ సమాయుక్త వర్ణ వ్యంజన లక్షిత
అర్థ శక్తియుతో మంత్రః పరిపూర్ణ ఫలాప్రద"

భావం : (A) ఏ మంత్రాన్ని మననం చేస్తామో అందు తగినట్లు ప్రవర్తించాలి. అనగా దాని అర్థాన్ని కొంతవరకైనా గురు

ముఖతః గ్రహించి వర్తించినచో మంత్రం త్వరలో సిద్ధిని గల్గిస్తుంది.

ఉదా: ఓం నమః శివాయ

శివాయ = ఆనందమయస్వరూపుడవైననీకు

నమః = నమ్రుడనై ఈ పత్రపుష్పముల నైవేద్యాదికం అర్పిస్తున్నాను. నాకు ఆనందమయ స్థితిని అనుగ్రహింపుము అనే భావన ఉండడం శుభం.

(B) మంత్రాలు ఉచ్చరించేటప్పుడు అక్షరాలుగాని పదాలుగాని ముందు వెనుకలుగా మారరాదు.

ఉదా: 'ఓం నమః శివాయ' - ఇది పంచాక్షర మంత్రం. దీనికి శివాయ ఓం నమః - నమః ఓం శివాయ ఇత్యాదిగా ఉచ్చరించినచో ఆశించిన ఫలం సమగ్రంగా లభింపదు.

ఇక తక్కిన నియమాలు అనగా వివిక్త ప్రదేశం కాయ శిరోగ్రీవ సమత, మితాహారం, మొదలైన నియమాలు పూర్వం తెల్పినవాటిని తప్పక అనుసరించాలి.

అటులచేసినచో జపం ఫలిస్తుంది. ప్రాణ శక్తి, బ్రహ్మదండి యందలి చక్రాలను అన్నిటిని దాటుతుంది. సహస్రారం చేరుతుంది. ఈశ్వరశక్తిగా పరిణతిని పొందుతుంది. శింసుమార, నవావరణ అనే పద్మముల ద్వారా అనంత విశ్వంలోనికి ప్రసరిస్తుంది.

ఇలా ప్రాణశక్తి చక్ర స్థానాలయందు సంధానప్రక్రియచే పరాశక్తిగాను, పరానాదం గాను పరిణతి నొందుతుంది. అనగా జీవుడు శివుడు అవుతాడు.

"అంతర్ముఖ సమారాధ్యా బహిర్ముఖ సుదుర్లభః"

కుండలినీ శక్తిని జాగృతి గల్గిన మీదట అనగా ఆ శక్తి ఊర్ధ్వముఖం అయినప్పుడు మూలాధార స్వాధిష్ఠాన -మణిపూరక

-అనాహత -విశుద్ధ-అజ్ఞా - సహస్రార -శింశుమార -నవావరణములు అ
చక్రములందు సాధకుడు మౌనంగా ఏ యే మంత్రాలను జపింపవలయున
కుండలినీ యోగ సిద్ధుల ద్వారా గ్రహింపవలయును. మంత్రాలన
భావయుక్తంగా జపింప వలయును. అప్పుడే సాధకుడు త్వరలో సిద్ధి
పొందగలడు. మంత్ర జప బీజాక్షరములలో అనంతశక్తి ఉంది. సద్గుర
కరుణచేతనే ఈ రహస్య విజ్ఞానం సాధ్యం అవుతుంది.

ప్రతి అక్షరంలోను అనంతశక్తి గలదు. మొత్తము ఏబది అని
పిలువబడే మాతృకలు వాటి అధిదేవతలు వాటి స్వభావాలును కలవు.

శ్లో|| అథాతః సంప్రవక్ష్యామి మాతృకానాంచ దైవతమ్ తథాచ
గుణభేదాంశ్చ యోగ్యాంశ్చ పార్వతి||

భావం : శివుడు పార్వతికి ఇలా బోధిస్తున్నాడు. "ఓ పార్వతీ! ఏబది
అక్షరాలు అని పిలువబడే మాతృకలను గురించియు వాటి
అధిదేవతలను గురించియు ' వాటి గుణాలు
యోగ్యతాయోగ్యతలను వివరిస్తున్నాము, వినుము"

వివిధాక్షరములు వివిధ శక్తుల భావములు

1 - అం మృత్యుంజయ - సర్వవ్యాపక

2 - ఆం ఆకర్షణాత్మక - సర్వగత

3 - ఇం పుష్టిదా - క్షోభకర

4 - ఈం వాక్ప్రసాదకర - నిర్మల

5 - ఉం సర్వబలప్రద - సారద

6 - ఊం ఉచ్చాటనకర - దుస్సహా

7 - ఋం సంక్షోభకర - చంచల

10 - ఓం మోహాకర

11 - ఏం సర్వవశ్యకర -శుద్ధసత్త్వ

12 - ఐం శుద్ధసాత్విక - పురుష వశ్యకర

13 - ఓం అఖిలవాఙ్మయ - నిత్యశుద్ధ

14 - ఔం సర్వవాఙ్మయ -వశ్యకర

15 - అం గజాదివశ్యకర - మోహన

16 - అః మృత్యునాశకర -రౌద్ర

17 - కం సర్వవిషహార - కల్యాణద

18 - ఖం సర్వక్షోభకర - వ్యాపక

19 - గం సర్వవిఘ్నశమన - మహత్తర

20 -ఘం సౌభాగ్యద - స్తంభనకర

21 - ఙం సర్వవిషనాశకర - ఉగ్ర

22 - చం అభిచారఘ్న - క్రూర

23 - ఛం భూతనాశకర - భీషణ

24 - జం కృత్యాదినాశకర - దుర్ధర్ష

25 - ఝం భూతనాశకర -

26 - ఞం మృత్యుమథన

27 - టం సర్వవ్యాధిహార - సుభగకర

28 - ఠం చంద్రరూప

29 - డం గరుడాత్మక - విఘ్నశోభన

30 - ఢం సర్వసంపత్ప్రద - సుభగ

31 - ణం సర్వసిద్ధిప్రద - మోహాకర

32 - తం ధనధాన్యాది సంపత్ప్రద - ప్రసన్న

33 - థం ధర్మప్రాప్తికర - నిర్మల

34 - దం పుష్టివృద్ధికర - ప్రియదర్శన

35 - ధం విషజ్వరఘ్న - విపుల

36 - నం భుక్తి - ముక్తిప్రద

37 - పం విఘ్ననాశకర - భవ్య

38 - ఫం అణిమాదిసిద్ధిప్రద - జ్యోతీరూప

39 - బం సర్వదోషహర - శోభన

40 - భం భూతశాంతికర - భయనక

41 - మం విద్వేషమోహనకర -

42 - యం సర్వవ్యాపక - పావన

43 - రం దాహకర - వికృత

44 - లం విశ్వంభర

45 - వం సర్వాప్యాయనకర - పవిత్ర

46 - శం సర్వఫలప్రద - పవిత్ర

47 - షం సర్వార్ధకామద - ధవళ

48 - సం సర్వకారణ - సార్వవర్ణికా

49 - హం సర్వవాజ్మయ - నిర్మల

50 - ళం సర్వశక్తిప్రద - ప్రధాన

51 - క్షం పరావరతత్త్వ - జ్ఞాపక జ్యోతీరూప

Sandhana And Santosh the Secrets of Health- And Have perfect faith is God.

సంగ్రహా శక్తిపాతము

"శక్తి" సర్వత్ర అణువణువునందు వ్యాపించిఉంది. కాని మానవుడు అజ్ఞానం వలన తెలిసికొనజాలకున్నాడు. పాలలో నెయ్యి, తిలలలో(నువ్వులలో) నూనె, అరణిలో (జమ్మికఱ్ఱయందు) అగ్ని, భూమిలోనీరు ఉన్న విధంగా శక్తి అంతటనూ వ్యాపించి ఉన్నది. ప్రపత్నపరుడు సాధనాశీలుడు అయినవాడు సద్గురు మూర్తి యొక్క కరుణాకటాక్షంచే తనయందు ఉండే శక్తిని గుర్తించి "జాగృతి"ని పొందగలడు. కొంత సూక్ష్మంగా ఆలోచిస్తే, సద్గురువర్యుని "ఆత్మశక్తి" పాతంచే, సచ్ఛిష్యునియందలి ఆత్మశక్తి జాగృతిని పొందడం సుగమమార్గం అని సారాంశం. ఏమైననూ "శాస్త్రమాచార్య సన్నిధౌ = శాస్త్రాన్ని గురుసన్నిధిని అభ్యసించాలి" అనే విజ్ఞుల సూక్తిని బట్టి, గురుసేవయు, గురుకరుణయును లేక ఈ కుండలినీ శక్తి జాగృతి అనేది కష్టం అనియే సాధకులు గుర్తిండం అవసరం.

బ్రహ్మాది పిపీలికా (చీమ) పర్యంతం స్థావరజంగమాలు అన్నింటియందును ఈ శక్తి వ్యాప్తమైఉన్నది. కాని అది (శక్తి) నిద్రాణముగాను, లేక 'పరాఞ్చిఖాని' ఇంద్రియాలు బాహ్యాముఖాలు అనే శ్రుతిని బట్టి, బహిర్ముఖంగాను ఉంది. ఈ శక్తిని అంతర్ముఖం చేయడానికి సాధన అవసరం.

ఈ సాధన అనేది సృష్టిలో మానవునికి మాత్రమే సాధ్యం అవుతుంది. పశుపక్ష్యాది దేహాలకు ఈ యోగ్యత అంతగా లేదు. మానవుడు మిశ్రజీవి అగును. అందుచేతనే భగవానుడు గీతలో మానవదేహాన్ని క్షేత్రంతో అనగా పొలంతో పోల్చాడు. పొలంలో కలుపు - మొక్కలూ ఉంటాయి. పంటమొక్కలూ ఉంటాయి. కలుపు మొక్కలను తీసి వేసినట్లుగా మానవుడు దుర్గుణాలను తొలగించుకొని సద్గుణాలు అనే పైరు మొక్కలను వృద్ధి చేసికొనాలి. అందుచే బాహ్యాముఖత్వం అనే దుర్గుణాన్ని వదలుకొని అంతర్ముఖత్వం అనే పంటను పండించుకొనాలి. అంతర్ముఖత్వం వల్లనే

ఆత్మశక్తికి జాగృతి కల్గుతుంది. ఇదియే మానవ జన్మయొక్క ప్రత్యేకత అని గ్రహించాలి.

జపం, తపం, పూజ, పారాయణ సంకీర్తన మొదలైన ప్రక్రియలు అన్నియును ఈ శక్తిని అంతర్ముఖం చేయడానికి దోహదాలే అగును కాని వీటిని దీర్ఘకాలం చేయవలసి ఉంటుంది.

"సతుదీర్ఘకాలనైరన్తర్యసత్కారసేవితో దృఢభూమి"

[పతంజలి సూత్రం]

భావం : ఇతర సంకీర్తనాది సత్కార్యాలు చాలా కాలం చేయగా ధృఢమైన నిశ్చయ జ్ఞానం జనిస్తుంది.

కాని సద్గురు సన్నిధిని దీక్షగా నియమయుతంగా కేవలం నలుబది దినాల సాధనతోనే కుండలినీ శక్తిని జాగృతి నొందింపవీలుగల్గుతుంది. అందువల్లనే చాలా వరకు ఇంద్రియాల బాహ్య ముఖత నశిస్తుంది. ఇక ఆ శక్తి క్రమంగా ఊర్ధ్వంగా పయనించేకొలది కల్గే ఫలితాలు వెనుక వ్రాయబడినాయి.

అందుచే ఈ కుండలినీ యోగ మార్గం అనేది ఇతర ప్రక్రియలకంటె శీఘ్రఫలదాయకం అని పాఠకులు తేలిగ్గా గ్రహింపగలరు.

మరియు ధ్యానాదులన్నియును కుండలినీ జాగృతిని లక్ష్యంగా జేసికొనియే ప్రవృత్తములైనవి. అందుచే కుండలినీ జాగృతిని గల్గింపని ధ్యానం నిరుపయోగం అనక తప్పదు. అనగా ధ్యేయాకృతిని గల్గింపని ధ్యానం వ్యర్థం అని సారాంశం. కుండలినీ శక్తి ఊర్ధ్వంగా పయనం సాగించేకొలది ధ్యేయస్థితియేగాక విశ్వాత్మ స్థితియు, అణిమాదిసిద్ధులు సైతం వశంవదాలు అగుతాయి అని వెనుక తెల్పిన విషయాన్ని పాఠకులు స్మరించాలి.

ధ్యేయాకృతిని పొందని ధ్యానం చేసే వారు కొందరు. నిద్రతోతూలుతూ ఉంటారు. దీనిచే కాలయాపన తప్ప ఇతర ప్రయోజనం సున్న. "ధ్యానం నిర్విషయం మనః"

భావం : శబ్దాదివిషయ శూన్యమైన అనగా ఇంద్రియ రహితమైన అంతర్ముఖమైన మనస్సు కలిగి ఉండడం ధ్యానం అగును

ఇంతటి మహోన్నతమైన ధ్యానం + సద్గురుని హస్తసంయోగం మస్తకమున లభించిన భాగ్యశాలియైన శిష్యునికే సాధ్యం అగును. అనగా సద్గురుని అనుగ్రహం వల్లనే మూలాధారంలో నిద్రించే కుండలినీ శక్తికి జాగృతి గల్గుతుంది అని గ్రహింపదగును.

ఇతర ప్రాణాయామాది హఠయోగముల ద్వారా అహంకారం కర్తృత్యాదికమైన అభిమానం వృద్ధిని పొందుతాయి. అందుచే ఏవియో కొన్ని సిద్ధులు గల్గవచ్చును గాని బ్రహ్మభావం లభింపదు. మరియు అలాంటి కర్తృత్వాభిమాన సిద్ధుల ద్వారా లోకకంటకులై తుదకు సర్వభ్రష్టులు సైతం అగుదురు. అందుకు ఉదాహరణలు చరిత్రలో ఎన్నియో లభిస్తాయి.

కుండలినీ శక్తి జాగృతిచే శరీరమమకారం నశిస్తుంది. తద్వారా కర్తృత్వాభిమానం ఇత్యాదులన్నియును పటాపంచలైపోతాయి. క్రమంగా బ్రహ్మభావం ఇదాధికం ప్రాప్తిస్తుంది. అందుచే దీనికి అంతప్రాధాన్యం తెల్పబడింది. ఈ కుండలినీ యోగసిద్ధిని పొందిన మహాత్ములు లోకకళ్యాణ కర్తలే అగుదురు గాని లోకపీడకులు ఏ మాత్రం కారు. ఇందుకు శ్రీ విరాట్ వీరబ్రహ్మంగారు, యోగివేమనగారు శ్రీ సిద్ధయ్యగారు మొదలైన యోగసిద్ధులు ఉదాహరణమూర్తులు అగుదురు.

''సమత్వం యోగ ఉచ్చతే''

భావం: సమతయే యోగం అనబడుతుంది.

అందరిని బ్రహ్మమయముగా భావించడం మొదలైనవి యెన్నియో సమతకు నిర్వచనాలు గలవు. అనగా ఇలాంటి మహనీయులకు జాతి భేదము, స్త్రీపురుష భేదము, మత భేదము, ధనికదరిద్ర భేదము ఇత్యాదులు ఏవియు వీరికి ఉండవు. అందుచేతనే ఈ యోగానికి ఇంత ప్రాశస్త్యం తెల్పబడింది.

ఈ యోగానికి పతాంజలి యోగ దర్శనం ప్రమాణ గ్రంథమగును. ఇందు ఈశ్వర ప్రాణిధానం మరియు తపః స్వాధ్యాయాలు ముఖ్యంగా బోధింపబడినాయి.''ఈశ్వరప్రాణి ధానం'' అనగా పరమాత్మను పూర్ణంగా శరణు పొందడం దీనినే పరిపూర్ణ శరణాగతి అంటారు. ''ప్ర - ణి - ధానం''

అనే పదంలోని పదాలు మూడింటికి ఇలా అర్థం నిర్వచింపవచ్చు. ప్ర = ప్రకర్షగా - లెస్సగా, ణి [ని] = నిశ్చయంగా - నితరం అధికంగా, ధానమ్ = ధారణ సేయడం. ఈశ్వర శక్తిని అపరోక్షంగా సాక్షాత్తుగా ధారణ చేయడమే ఈశ్వరప్రణిధానం అనబడుతుంది.

ప్ర + ని = ప్రణి అని వ్యాకరణం చే 'ని' అనేది 'ణి' మార్పును పొందింది.

ఈ విధమైన సాధనకు చేతనయ్యే ఆధారం. కనిపించే ప్రపంచమునందు పనిచేసే స్వభావం అనగా జ్ఞానమే, చేతన అనబడుతుంది. ఈ "చేతనయే" అంతర్ముఖం అయినప్పుడు "చైతన్యం"గా భాసిస్తుంది. ఈ చేతన చైతన్యాల మధ్య అంతః కరణ శక్తి ఉంటుంది. "చైతన్యం" అనేది చీమ మొదలుకొని బ్రహ్మ వరకు ఉండే సమస్త జీవకోటికి ఆధారం అయింది.

అంతఃకరణ శక్తియందే బహు విధ శుభాశుభ కర్మలయొక్క సంస్కారాలు అన్నియు వాయువులో సుగంధ దుర్గంధాలవలె విలీనమై ఉంటాయి.

ఈ సంస్కారాలను ముఖ్యంగా అయిదు విధాలుగా శాస్త్రకారులు నిర్వచించారు.

1. అవిద్య
2. అస్మిత
3. రాగము
4. ద్వేషము
5. అభినివేశం

జీవుని మనోబుద్ధులపై ఈ పంచ సంస్కారాలు తమ ప్రభావాన్ని చూపుతాయి.

అంతః కరణమున బహుజన్మల నుండి ముద్రితములైన ఈ సంస్కారాలను జాగృతినొందిన కుండలినీ శక్తి దహించివేస్తుంది. అందుచే

నిర్మలత్వను పొందుతుంది. సమాధ్యవస్థయు తనంతటనే సిద్ధిస్తుంది. సాధకుడు ప్రశాంతుడై ఆనంద తరంగాలలో మునిగిపోతాడు.

ఈ సమాధ్యవస్థయును తద్ద్వారా ప్రశాంతమైన ఆనందానుభూతియు ఇంకొక విధంగాను సాధకులకు లభించే అవకాశం గలదు. అదేమనగా రాగద్వేషరహితులైన సిద్ధపురుషుల సన్నిధిలో వారి పాదసేవాది సర్కారదికం వల్ల లభించేది అనవచ్చును. దీనిని వారసత్వమైన ఆస్తి లభించడం ద్వారా కోటీశ్వరుడైన బీదవానితో పోల్చవచ్చును.

అందువల్లనే "మహాత్ములను సేవించుడు, తరించుడు " అని శాస్త్రాలు బోధిస్తున్నాయి. అంతేగాదు మహాత్ములను దూషించేవాడు మాత్రమేగాక ఆ దూషణను వినేవాడును పాపియే అనియు తీవ్రంగా శాస్త్రాలు బోధించాయి.

శ్లో॥ న కేవలం యోమహాతో పభాషతే
శృణోతి తస్మాదపిసోపి పాపభాక్॥

[కుమారసంభవం - కాళిదాసు]

భావం: మహాత్ములను నిందించే వాడేగాక వినే వాడును పాపం పొందుతాడు.

అందుచేతనే తపస్సు స్వాధ్యాయం అనేవి ముఖ్య సాధనాలుగా పేర్కొనబడినాయి. తపస్సులలో 'దేవ, ద్విజ, గురు, ప్రాజ్ఞ, పూజనం అనేది ముఖ్యమైన శారీర తపస్సుగా గీతలో బోధింపడింది.

మహాత్ముల జీవిత గ్రంథ పఠనం, ఉపనిషత్తులు గీత ఇత్యాది పఠనం, స్వాధ్యాయం అనబడుతుంది. సాధకుడు ఈ తపస్సును స్వాధ్యాయాన్ని ఏమరక అనుష్ఠించాలి.

మరికొందరికి అభీష్ట దేవతపై గల పరాభక్తి కారణంగాను అనగా ఆ దేవత అనుగ్రహం వల్లనూ కుండలినీ జాగృతి సిద్ధిస్తుంది. ఇందుకు శ్రీ కాళీమాతయందు అనన్య భక్తిచే విరాజమానులైన శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంసగారు చక్కని ఉదాహరణం. ఇక గురుసేవచే తరించిన

మహనీయులకు శ్రీ వివేకానందస్వామిని పేర్కొన వచ్చును. శ్రీ సిద్ధయ్యగారు గురు కరుణచే తరించిన వారు అని అందరు ఎరుంగుదురు.

భాగవతంలో భక్తి తొమ్మిది విధాలుగా పేర్కొనబడింది.

అయిననూ ముఖ్యంగా రెండు విధాలు అని విభజింపవచ్చును.

1. గౌణ భక్తి 2. పరాభక్తి

1. గౌణ భక్తి :

తీర్థ యాత్రలు చేయడం, దేవాలయాలకు పోవడం, పూజలు చేయడం, భజనలు చేయడం, అతిథులను ఆదరించడం మొదలైన సత్కార్యాలు అన్నియును గౌణ భక్తి అనబడుతాయి.

2. పరా భక్తి :

"సా తస్మిన్ పరమప్రేమ రూపా" ఆ పరమాత్మపై అనన్య ప్రేమ రూపమైనది.

భగవంతుని యందు సర్వకాల సర్వావస్థలయందును సడలని దృఢమైన భక్తిని పరాభక్తి అందురు. ఇందుకు ప్రహ్లాదుడు, హనుమానుడు చక్కని ఉదాహరణాలుఅగుదురు.

భాగవతంలోని ఈ పద్యం చదువండి - కంఠస్థం సైతం చేసి నిత్యం పఠించి తరించండం.

శా॥ పానీయంబులు త్రావుచున్ గుడుచుచున్ భాషించుచున్ హాసలీ
లా నిద్రాదులు సేయుచున్ తిరుగుచున్ లక్షించుచున్ సంతత
శ్రీ నారాయణ పాదపద్మయుగళీ చింతామృతాస్వాదసం
ధానుండై మరచెన్ సురారి సుతుడే తద్విశ్వమున్ భూవరా?

ఇక మహాభాగవతోత్తముడైన హనుమానుని శరీరంలోని

ఇలాంటి భక్తినే "పరా భక్తి" లేక అనన్య భక్తి అని విజ్ఞులు నిర్వచిస్తారు. ఇదియే నారద భక్తి సూత్ర బోధితమైన పరా భక్తి అగుతుంది. శ్రీ నారదమౌనియే పరాభక్తికి చక్కని ఉదాహరణం.

ఇలాంటి పరా భక్తి కోవకు చెందినవారే గోపికలు, శ్రీ చైతన్య ప్రభువు, భక్త తుకారాం, భక్త మీరా, నాందేవం శ్రీ త్యాగరాజు, శ్రీ అన్నమాచార్యులు, శ్రీ తరిగొండ వెంగమాంబ మొదలగు వారు అగుదురు.

జ్ఞానమార్గం వల్లనూ కుండలినీ జాగృతి గల్గడానికి అవకాశాలు గలవు. కాని శుష్కమైన శాస్త్రపాండిత్యం, పుస్తకాల రచన, పుస్తక పఠనం, ఉపన్యాసాలు మొదలైన వాటిద్వారా కుండలినీ జాగృతి గల్గదు. గుండులేని తుపాకివలె ఇవి అన్నియు కేవలం వ్యర్థాలే అగును. అందువల్ల జ్ఞానానికి తగిన అనుష్ఠానం అనగా ఆచరణయు ఉన్నచో కుండలినీకి జాగృతి నింపగలదు.

ముఖ్యంగా మహావాక్య శ్రవణ మననాదికం సత్కర్మానుష్టానం, అనన్యదైవ భక్తి గురుజనసేవ, ఇత్యాది యజ్ఞమయమైన జీవనం వల్ల అంతరంగం శుద్ధం అయినచో గురుకరుణచే 'అహం బ్రహ్మాస్మి' 'నేను బ్రహ్మను' అనే అనుభూతి తప్పక గల్గుతుంది.

కాని ఇవి అన్నియును మల, విక్షేప, ఆవరణ దోషాలు తొలగి సాధకునికి ప్రజ్ఞానం జాగృతి నొందిన తర్వాత అనుభవానికి వస్తాయి.

ఏ విధమైన సాధనయైనను ధృఢమైన అనుష్ఠానం గలదియై ఉండవలయును. అహంకారం ఏ స్థితిలోను ఉండరాదు. అది సర్వానర్థాలకు మూలం అని గ్రహించడం ముఖ్యం.

కుండలినీ శక్తి జాగృతి నొందిన తర్వాత సాధకుడు ఏకాంతమున గదిలో కూర్చుండి సాధనను ఆరంభించిన వెంటనే క్రియలు ప్రారంభం అవుతాయి. తల బరువెక్కుతుంది, ఉత్తమ సంస్కారాలు అభివృద్ధిని పొందుతాయి మరియు ఎన్నో విషయాలు అనుభవానికి వస్తాయి. అలాంటి

సమయాలలో కొందరు సాధకులకు శరీరం కంపిస్తుంది. కొందరు నవ్వడం, ఏడ్వడం, పాటలు పాడడం మొదలైనవి చేస్తారు. ఇవి అన్నియు సాధకులకు తెలియకుండానే జరుగుతుంటాయి.

హఠయోగం ద్వారాను కుండలినీ జాగృతి గల్గుతుంది. కాని ఈ రోజులలో హఠయోగులు చాలా అరుదుగా కనబడుతారు. మరియు దీనికి నియమాలు మిక్కిలి కఠోరంగా ఉంటాయి. బాల్యంనుండియే బ్రహ్మచర్యం పాటించవలసి ఉంటుంది. ఇలాగే ఆహారనియమాలు మొదలైనవి ఎన్నియో గలవు. అంతేగాక సాధనలో అనగా నియమాదులలో ఏదేని లోపం గల్గినచో ఆరోగ్యం చెడడం, ఉన్మాదం గల్గడం మొదలైన చెడు ఫలితాలకును అవకాశం గలదు.

అందుచే పాతంజల యోగ శాస్త్ర విధానమే సాధకులకు నిరపాయకరమైనది.

''ఈశ్వరునియందు, గురుదేవుని యందు భక్తి కలిగి తన ఆత్మ యందు విశ్వాసము కలిగి యున్నప్పుడే దైవమును దర్శించగలరు''

సద్గురు మహర్షి మలయాళ స్వామి

శక్తి పాతము

భూమికి ఆకర్షణ శక్తి గలదు గనుక సాధకులు కూర్చుండుటకు ఒకానొక ఆసనం మిక్కిలి అవసరంగా ఉంటుంది. అది దర్భాసనం, కృష్ణాజినం. తెల్లని కంబళి ఏదియైనను కావచ్చును. అలా ఆసనం లేనిచో సాధకుని సాధనాశక్తిని భూమి ఆకర్షిస్తుంది. అందుచే శక్తికి విచ్ఛేదం గల్గుతుంది. ఈ ఆసనాన్ని సాధనా సమయంలో తప్ప తక్కిన సమయాలలో వాడరాదు. తన ఆసనాన్ని ఇంకొకరికి ఇవ్వరాదు. ఉత్తర ముఖంగా కూర్చుండి పవిత్రభావంతో సాధన చేయాలి. ఇలాంటి సాధకుడే శక్తి పాతానికి అనగా కుండలినీ జాగృతికి అర్హుడు అగును.

ఈ క్రిందివారు శక్తిపాతానికి అనర్హులుగా ఉంటారు.

1. రోగగ్రస్తులు.
2. వీర్యంతక్కువగా ఉండేవారు.
3. మధుమేహం (Diabeties), కడుపునొప్పి మొదలైన బాధలతో ఉండేవారు.
4. ముసలితనంచే వీర్యం తగ్గినవారు.

ఇందులకు అయోగ్యులై ఉంటారు. బ్రహ్మచర్యంతో ఉండే యువకుడు అయినచో అతిత్వరగా క్రియలు ప్రారంభమౌతాయి.

శిష్యుడు గురువుపై అధికభక్తియు, గురువు శిష్యునిపై అధిక వాత్సల్యమును కల్గి ఉన్నచో త్వరలో శక్తిపాతం గల్గి క్రియలు ఆరంభం అవుతాయి.

ఇందుకు భిన్నంగా అనగా గురు శిష్యులకు సద్భావం క్షీణించడం జరిగినచో క్రియలు ఆగిపోతాయి. ఇంకొక ముఖ్య విషయం సాధకుడు ఎంతెంత అధికంగా పవిత్రతా సౌశీల్యం గల్గిఉంటాడో

కొందరు పూర్వ జన్మలో చేసిన ఘోర పాపకర్మఫలం, కారణంగా సాధనలో త్వరగా ముందుకు పోలేరు. అయినను నిరుత్సాహం పొందక దైవంపై గురుదేవునిపై అఖండమైన విశ్వాసం అనన్య శరణంగా తీవ్రంగా సాధన చేసినచో క్రమంగా దుష్టసంస్కారాలు నశిస్తాయి. కుండలినీ జాగృతిచే శక్తి పాతంగల్గి క్రియలు ఆరంభం అవుతాయి. అందుచే సాధనను ఆశ్రమంలో గురు సన్నిధిలో చేయడం సర్వవిధాల శుభంగా ఉంటుంది.

సాధనలో గల్గే మరికొన్ని విశేషాలు

కొందరికి సాధన చేసే సమయంలో శిరస్సు బరువెక్కడం మాత్రమే గాక తలనొప్పి సైతం గల్గవచ్చును. అందుకు సాధకుడు భయపడరాదు. ఇది సాధనలోని ఒకానొక ప్రక్రియ మాత్రమే. క్రమంగా తగ్గిపోతుంది. కొందరికి దుష్ట సంస్కారాల ప్రభావం వల్లను ఇలా జరుగుతుంది. సాధన చేస్తూ ఉంటే క్రమంగా ఇలాంటి విఘ్నాలు వాటి అంతట అవియే తొలగిపోతాయి.

కొందరికి సాధనలో నిద్రపోయినట్లు ఉంటుంది. అది నిద్రకాదు మెలకువయునుగాదు, "యోగనిద్ర" అని తలంపవలయును. కొందరికి ఈ యోగనిద్రలో విచిత్రమైన స్వప్నాలు సైతం సంభవిస్తాయి. మరికొందరికి భావివిషయాలు స్ఫురిస్తూ ఉంటాయి.

కాని ఇలాంటి పరిస్థితిలో సాధకుడు తనకు మహిమలు గల్గినవి అని ఇతరులకు తెల్పడం అహంకారం అవుతుంది. అందుచే పతనం పొందే ప్రమాదం గలదు. కనుక ఇలా కల్గిన సిద్ధులను గూర్చి ప్రచారం చేసికొనరాదు.

కొందరికి సమాధిస్థితి కల్గడానికిపూర్వం గాని, సమాధినుండి బహిర్ముఖులైనప్పుడు గాని "జోతిర్మయం"గా కళాదర్శనం గల్గుతుంది. కాని అది పూర్ణ సమాధిస్థితిగాదు. ఇలా జ్యోతిర్దర్శనం చేతనే సాధన పూర్తి అయింది అని ఆగిపోతారు. ఇలాంటి స్థితిలో సమాధి స్థిరత గల్గడానికి వీలు లేదు.

కావున సాధకుడు జ్యోతిర్దర్శనంతో సంతృప్తిని పొందక పరమ భక్తితో ఏకాగ్రతతో తీవ్ర సాధన చేయాలి. అప్పుడు తప్పక "సమాధిస్థితి" గల్గుతుంది.

పూర్వకాలంలో సాధకులు వైరాగ్య సంపన్నులై తీవ్రమైన అనుష్టానం చేసేవారు. అందుచే వారు కుండలినీ జాగృతిచే త్వరలో శక్తి పాతం పొందెడివారు. వారికి ధనం తపస్సే. కనుకనే మహర్షి శ్రీ సద్గురు మలయాళ స్వాముల వారు విద్యతపోభ్యాం పూతాత్మా, విద్యచే తపస్సుచే విశుద్ధచిత్తుడు సాధకుడు కావాలి అని, తీవ్రంగా శిష్యులను హెచ్చరించేవారు. కొందరిలో విద్య ఉంటుంది కాని తపస్సు ఉండదు. అలాగే మఱి కొందరిలో తపస్సు ఉంటుంది విద్య ఉండదు. కానిరెండు గలవారే త్వరలో సాధనలో పురోగమింపగలరు. తపస్సును రథంతోను, విద్యను సారథితోను పోల్చదగును. సారథి ఎంతనేర్పరియైనను రథం సరిగాలేనిచో గమ్యం చేరడం సాధ్యం గాదు. అలాగే రథం ఎంత యోగ్యమైనది అయినను సరియైన సారథిలేనిచో గమ్యం చేరలేదు. అందుచే విద్యయు తపస్సు రెండును ముఖ్యమే అని సాధకులు గుర్తించాలి.

అనుష్టానం, అనగా ఆచరణలేని వేదాంతులనే శుష్క వేదాంతులు అందురు. ఇలాంటి వేదాంతుల వలన సంఘానికి గల్గే అపకారాన్ని వివరిస్తూ శ్రీసద్గురు మలయాళ స్వాములవారు "శుష్కవేదాంతతమోభాస్కరం" -అనే గ్రంథాన్ని రచించారు. ఇది హిందీ, ఇంగ్లీషు, తమిళ భాషలలో అనువాదం చేయబడింది.

కుండలినీ జాగృతిని పొందని ధ్యానం ధ్యానంగాదు మనస్సు నిశ్చలంగా ఉండదు.

గురువు ఉపదేశించిన మంత్రాన్ని గురువుచే సూచితమైన చక్రస్థానంలో మనస్సును లయింపచేసి ధ్యానం చేయాలి. అప్పుడు మనస్సు రెక్కలు విరిగిన కాళ్ళకు బంధం గల్గిన పక్షివలె విధి లేక నిశ్చలత పొందుతుంది. అప్పుడు మనస్సులో నూతనోత్సాహం జనిస్తుంది యోగ సాధనలో ముఖ్యమైనది కుండలినీ జాగృతియే అని గ్రహించాలి.

"సాశక్తిశ్చాలితా యేన సముక్తో నాత్ర సంశయః"

భావం: ఎవనిచే ఆ శక్తి మేల్కొల్పబడునో వాడు ముక్తుడే - ఇందు సందేహం లేదు.

ఇట్టి యోగికి బ్రహ్మానుభూతి గల్గినందున త్రికాల జ్ఞాన ఇత్యాదిసిద్ధులు సహజంగానే లభిస్తాయిఅని వెనుక తెల్పబడింది. ఇలా మృత్యుంజయత్వాదులు, సంకల్ప సిద్ధులు అణిమాదిసిద్ధులు గల్గుతాయి అ వెనుక తెల్పిన వాటిని సాధకులు స్మరింపదగును.

"న తస్య దుర్లభం కించిత్ త్రిమలోకేమ విద్యతే"

భావం: అతనికి ముల్లోకాలలో అసాధ్యంగానిది, అంటే పొంద సాధ్యంగానిది ఏదీ లేదు.

ఈ కుండలినీ జాగృతిని పొంది సాధకులు తరింతురుగాక! జై గురుదేవ్

"ఓం లోకాః సమస్తాః సుఖినోభవన్తు"

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఓం తత్ సత్

శ్రీచక్రం

